PAMELA DUPONT
XloveCam. la guida alle esperienze piccanti per le coppie!

XLoveCam.com

La guida alle esperienze piccanti per le coppie!

Indice dei contenuti

Prefazione 7

Quanto spesso dovrei fare sesso? 9

L'unico errore che le coppie commettono sempre quando cercano di migliorare la loro vita sessuale 13

6 donne rivelano i più grandi errori di sesso orale commessi dagli uomini 17

6 consigli dei sessuologi per una maggiore resistenza a letto.. 23

Perché usare un lubrificante nei momenti di intimità? 29

Scoprite 7 posizioni sessuali che vi ecciteranno da morire 33

30 modi in cui lo sport aumenta la vostra vita sessuale 37

10 giochi erotici che piacciono agli uomini 49

15 modi semplici per far durare il sesso (molto) più a lungo 53

Relazioni a distanza? Lunga vita ai giocattoli sessuali connessi 63

10 buoni motivi per usare i sex toys 67

Come parlate delle vostre fantasie sessuali? 71

Il libertarismo è la nuova tendenza per salvare la vostra relazione?.....75

Perché i rapporti a tre sono così popolari?..... 83

Feticismo medico: giochi di ruolo e piaceri nascosti..... 89

I cinque segreti delle coppie sessualmente mature..... 95

Prefazione

Venite a scoprire un mondo tanto affascinante quanto complesso. Questo libro sarà il punto di partenza per una riflessione personale, un'esplorazione collettiva e un dialogo costruttivo sulla sessualità e le sue varie dimensioni.

Dalla sua creazione nel 2006, XLoveCam si è affermata come piattaforma leader di camme dal vivo. Con oltre 500.000 modelle provenienti da tutto il mondo, XLoveCam offre una diversità senza pari, che riflette la ricchezza e la complessità della sessualità.

Nel corso degli anni, XLoveCam ha stabilito partnership di fiducia con istituzioni rinomate come Harris e IFOP, pionieri nei sondaggi di opinione. Queste collaborazioni ci hanno permesso di esplorare e comprendere le dinamiche in evoluzione della sessualità contemporanea, aprendo nuove prospettive per i ricercatori, gli operatori sanitari e il pubblico in generale.

Questo libro è il primo passo di un'esplorazione di ampio respiro. Nelle sue pagine, ci aggiriamo in quell'immenso labirinto che è la sessualità moderna, navigando con essa attraverso sfumature, tabù ed evoluzioni. Con testimonianze autentiche, analisi illuminanti e riflessioni stimolanti, siamo invitati a confrontarci con le nostre percezioni e i nostri atteggiamenti nei confronti della sessualità.

In un momento in cui tutti sono invitati a ripensare, mettere in discussione e persino sfidare gli standard che, dopo tutto, sono standard solo di nome, XLoveCam si sta dimostrando un partner di scelta. Oltre al suo impegno nella ricerca e nell'innovazione, la piattaforma mantiene una ricca presenza attraverso il suo blog.

Con articoli, consigli e riflessioni, ci ripromettiamo di aprire il dialogo e di demistificare gli stigmi legati alla sessualità, il più delle volte. Per una visione più aperta e inclusiva della stessa.

A tutti coloro che intraprendono questa esplorazione, porgo un caloroso benvenuto. Che queste pagine siano il punto di partenza per una riflessione profonda, una rinnovata apertura e un dialogo

autentico su un tema che, nonostante i suoi misteri, rimane al centro della nostra umanità.

Con quale frequenza dovrebbe fare sesso?

Chiunque parli di sesso con gli amici o partecipi a dibattiti sull'argomento potrebbe già avere qualche dubbio. Dopo tutto, quale frequenza sessuale può essere considerata Che cosa è "normale"? Quanto spesso dovrei fare sesso?

Alcune persone affermano di aver bisogno di sesso costantemente, mentre altre sono più rilassate sull'argomento, riuscendo a resistere più a lungo senza attività. Allora, facciamo l'amore abbastanza spesso?

Ed è qui che sorgono i dubbi. Come per quasi tutto ciò che riguarda il sesso, quando si vede che gli altri non si comportano allo stesso modo, le proprie certezze vengono messe in discussione. causa. Inoltre, come tutto ciò che riguarda il sesso, anche questa frequenza è una questione personale e dipende dalle esperienze e dalle esigenze di ciascuno. Dopotutto, esiste una regola su cosa è normale o meno quando si tratta di rapporti sessuali? Quanti incontri

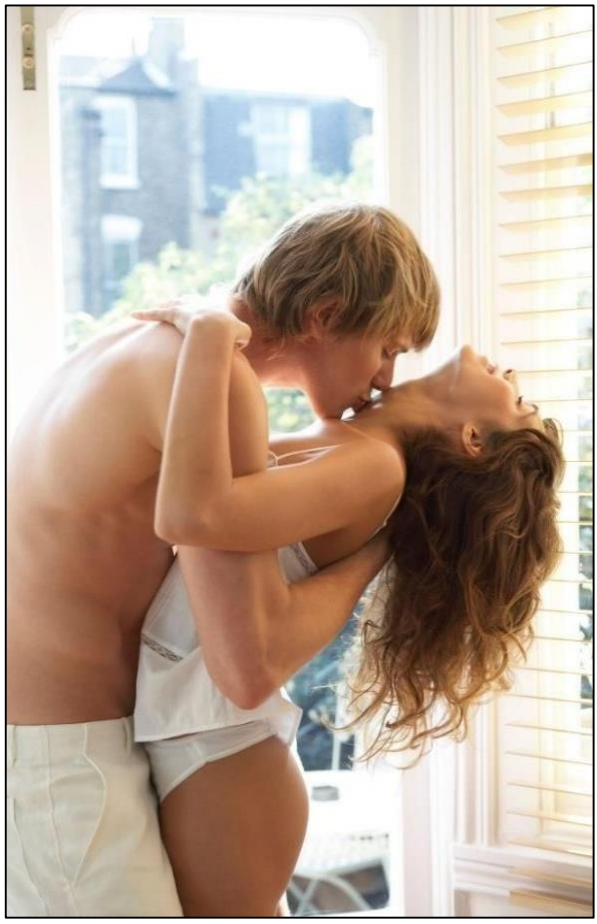
sessuali dovremmo avere a settimana? O al mese? Se non facciamo sesso, è perché il nostro partner ci sta tradisce? O l'amore è finito?

La frequenza sessuale femminile è intimamente legata al momento della vita, al tipo di relazione che si sta vivendo e alle esperienze sessuali passate. E gli uomini? C'è una grande differenza tra i loro bisogni?

L'età influenza la frequenza dei rapporti sessuali?

Secondo la ricerca, due fattori sono più importanti quando si parla di frequenza dei rapporti sessuali: l'età e il tipo di relazione. Le donne sposate tendono ad avere una vita sessuale più attiva, mentre le donne single dichiarano di fare molto meno sesso. Anche le fasce d'età mostrano differenze sostanziali, con un netto calo dell'attività sessuale dopo i 50 anni.

"È naturale che il numero di relazioni diminuisca nel corso della vita. Alcuni dei fattori che contribuiscono al calo del desiderio possono essere fisici (come il calo degli ormoni) o psicologici, che colpiscono il 70% delle donne, come il senso di rifiuto, la perdita di vanità, l'eccessiva preoccupazione per i figli, la mancanza di complicità tra la coppia, tra gli altri."



Quanti rapporti sessuali dovrebbe avere una coppia?

Non c'è una risposta giusta alla frequenza dei rapporti sessuali. Sta a voi definire cosa è meglio per la vostra relazione o vita sessuale. La frequenza dei rapporti sessuali può dipendere da molti fattori fisici, emotivi e persino sociali. Avete mai provato il sesso virtuale?

I giovani tra i 18 e i 29 anni fanno sesso, in media, tre volte ogni sette giorni. Gli adulti tra i 30 e

All'età di 39 anni, la media scende a 1,6. La fascia di età compresa tra i 40 e i 49 anni fa sesso 1,3 volte a settimana. I dati provengono

da uno studio del Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction negli Stati Uniti, che si concentra in particolare sui rapporti eterosessuali tra i giovani adulti.

Secondo gli esperti, una volta alla settimana è un dato di riferimento comune. Questa statistica dipende leggermente dall'età. I quarantenni e i cinquantenni tendono ad aggirarsi intorno a questa soglia di riferimento. Mentre i 20-30enni tendono a fare sesso in media circa due volte a settimana.

L'adulto medio fa sesso una volta alla settimana, ma questo non significa che si debba sempre farlo. In qualsiasi modo si scelga di essere fisicamente intimi con il proprio partner, dove e quanto spesso conta molto meno della qualità del rapporto sessuale stesso.

Fare sesso più spesso non garantisce il successo della vostra relazione. Concentratevi invece sulla qualità dell'esperienza stessa. Questo probabilmente migliorerà la soddisfazione sessuale vostra e del vostro partner più che aumentare semplicemente il numero di incontri sessuali.

L'unico errore che le coppie commettono sempre quando cercano di migliorare la propria vita sessuale

Quando una coppia cerca di rinvigorire la propria vita sessuale, l'obiettivo implicito è spesso quello di capire come farlo più spesso. Questo è un errore. Si insiste molto sulla frequenza come indicatore di una buona vita sessuale.

La frequenza con cui le coppie dovrebbero avere rapporti sessuali dipende molto dalle persone coinvolte e dalla quantità di attività sessuale che va bene per entrambi. Ma un problema che alcune coppie possono incontrare quando cercano di trovare la "giusta quantità" di sesso è la frequenza con cui lo fanno. Errore.

Ma cosa conta il sesso?

Nelle relazioni tra uomini e donne, le coppie spesso pensano al sesso come un rapporto sessuale tra pene e vagina. Quindi, quando si cerca di migliorare o infiammare la propria vita sessuale, l'obiettivo non dichiarato è quello di far sì che questo particolare atto avvenga più spesso. Errore classico.

Questo approccio ristretto spesso non tiene conto del senso del sesso. Lo scopo del sesso è condividere il piacere con il partner e sentirsi in sintonia. Quindi, se ci si concentra sull'esecuzione di un determinato atto, ci si concentra sulla cosa sbagliata, senza contare che si crea una sorta di pressione che può persino smorzare la libido.

Il buon sesso non consiste nel fare certe cose con certe parti del corpo. Si tratta di sapere quanto bene si può far sentire il proprio corpo e di godere delle vette dell'erotismo, dell'intimità e del legame di coppia.

Come migliorare davvero la vostra vita sessuale

Trascorrere del tempo intimo insieme, senza pressioni per raggiungere un obiettivo o fare una certa cosa.

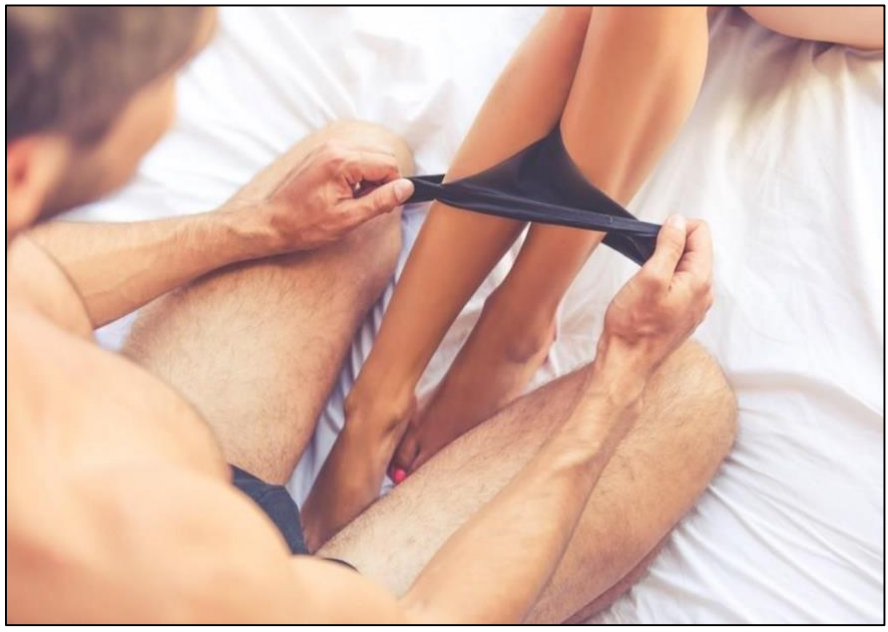
Potete sempre cercare di aumentare la frequenza dell'intimità di coppia, ma l'idea è di entrare in questi momenti senza aspettarsi che portino a un determinato atto o risultato sessuale. Sdraiatevi a letto e toccate il corpo dell'altro in modo sensuale. Lasciatevi andare sul divano. Vestitevi, organizzate una cena romantica e godetevi la sensazione di trovare l'altro attraente. Accendetevi a vicenda. Cercate un modo per generare elettricità o per immergervi in un momento di tenera intimità. Concentratevi su quanto vi sentite connessi ed eccitati.

La chiave è essere pienamente presenti in questi momenti piuttosto che pensare a ciò che dovrebbe seguire. Il sesso è come andare al parco giochi. È l'uscita che conta, non la discesa in slitta. Non abbiamo bisogno di un programma. Potete lasciarvi ispirare dal

momento e fare quello che vi va di fare. La verità è che non si può letteralmente fallire. Ogni desiderio condiviso come questo è un successo.

6 donne rivelano i più grandi errori di sesso orale commessi dagli uomini

"Leggere in modo poco convincente per circa 45 secondi, poi chiedere l'elogio... Super sfigato". Si può fare di meglio con il sesso orale...



Se amate leccare la vostra partner, siete fortunati - e soprattutto lo è lei - perché la mancanza di entusiasmo per il cunnilingus è il principale ostacolo da superare se volete eseguirlo in modo convincente e soddisfacente. E tutti noi dovremmo voler essere bravi a farlo,
perché, se fatto bene, è più probabile che si concluda con un orgasmo da arricciare le dita dei piedi rispetto al rapporto vaginale. Secondo un metastudio, **solo il 25% delle donne raggiunge costantemente**

l'orgasmo durante il rapporto sessuale. Ecco perché il sesso orale è così importante...

Il fatto è che molte donne si lamentano del fatto che i linguisti commettono molti errori comuni. Lo sappiamo perché lo abbiamo chiesto a loro e abbiamo raccolto qui di seguito alcune delle loro risposte più comuni. Continuate a leggere per essere sicuri di non essere un neofita nell'arte di soddisfarla nel modo più intimo possibile. Migliorate il vostro sesso orale!

1. Si presume che a tutte le donne piacciano le stesse cose.

"Una volta, un ragazzo mi ha aggredito e ha iniziato a dire: 'Il mio ex mi ha detto che ho la lingua migliore.... "- A, Vancouver, BC.

Avete avuto un'amante in passato che ha lodato la vostra passione per lei. La vostra capacità di farla stare bene vi ha fatto sentire bene, e questo è fantastico. Ma questo non cambia il fatto che ogni nuovo partner è completo di una serie di preferenze e antipatie. Quindi, ripensare alle recensioni entusiastiche è manna per il vostro ego, ma dirlo al vostro partner non è nel vostro interesse. Assorbite invece i suoi segnali verbali e non verbali come una spugna. Anche se è vantaggioso avere un bagaglio di tecniche collaudate, l'unico modo per portarla dove vuole andare è adattarsi a ciò che funziona per lei.

2. Considerate il cunnilingus come un preliminare.

"Scrive a malincuore per circa 45 secondi, poi chiede un elogio... super sfigato". - J, Brooklyn, NY.

Il dottor Ian Kerner, autore di Elle vient avant: The thinking man's guide to pleasing a woman, incoraggia a pensare al cunnilingus non come ai preliminari, ma come al coreplay, il fulcro di un atto completo che culmina nell'orgasmo della donna. "Molti uomini affrontano il cunnilingus come un antipasto facoltativo", dice. È un errore trascurare il sesso orale. "Tuttavia, questo approccio non dà alla donna il tempo necessario per essere eccitata e pronta al contatto diretto con il clitoride, così come qualche leccata qua e là non fornisce la stimolazione persistente e costante del clitoride che intensifica l'eccitazione".

3. Essere poco entusiasti.

"Sappiamo quando un uomo sta fingendo. Se odi leccare una ragazza, dillo e basta. Non possiamo garantire che non sia un colpo di fulmine (perché "andiamo subito"), ma non c'è niente di peggio di un ragazzo che ti dà una rapida leccata con un'espressione facciale simile a quella di un bambino che odia i broccoli e poi scappa pensando di av e r fatto il suo dovere di uomo. No, amico. Possiamo leggere l'ora. "E, Seattle, WA.

Pamela Madsen, educatrice sessuale e autrice, spiega che molte donne provano vergogna di fronte alla propria vulva e si preoccupano del suo aspetto e del suo odore. "I migliori orgasmi si verificano quando le donne sanno che il loro partner ama la loro figa", spiega l'autrice, aggiungendo che i partner

farebbero bene a verbalizzare la loro eccitazione quando si avvicinano alla vulva di una donna. È un sentimento a cui fa eco il dottor Kerner. "Il cunnilingus è un atto estremamente vulnerabile e molte donne sentono una mancanza di autostima genitale", dice. "Assicuratevi di rassicurarla che siete attratti dal suo odore e dal suo sapore, che vi piace stare lì e che non c'è fretta. Ha tutto il tempo del mondo". E il sesso orale apre la strada al piacere.

Ultimo punto di Kerner: è importante non essere troppo orientati agli obiettivi. Si corre il rischio di rovinare tutto. E comunque, bisogna essere entusiasti. Farsi eccitare è uno dei modi più modi più sicuri per prolungare (di molto) il sesso..

4. La lingua colpisce il clitoride a tutta velocità.

"Non controllate che la pressione sia giusta. Il cunnilingus è come un massaggio... è importante che la pressione sia giusta, in modo che sia soddisfacente ma non opprimente" - B, Londra, Regno Unito.

Naturalmente ognuno è diverso, ma molte donne intervistate hanno detto che una pressione troppo diretta sul clitoride può essere troppo intensa per essere piacevole. "La testa del clitoride è omologa alla testa del pene, il che significa che provengono dallo stesso tessuto embrionale", spiega la sessuologa clinica Dr. Lindsey Doe. Dr. Lindsey Doe". Allo stesso modo, probabilmente non si vuole

che succhio, accarezzo e strofino la testa del tuo cazzo, è lo stesso per il mio clitoride.

Far scorrere la lingua lungo l'asta del clitoride. Usare il cappuccio o il prepuzio del clitoride per massaggiarlo senza stimolazione diretta. E per l'amor di Dio, fate attenzione ai segnali del corpo, perché potrei volere meno, più o qualcosa di completamente diverso. Ognuno di noi ha le proprie preferenze in fatto di pressione". Il clitoride è pieno di nervi - più terminazioni nervose dell'intero pene - e mentre ad alcune donne piace un tocco deciso, per altre è troppo sensibile. Prendete nota dei suoi segnali verbali e non verbali.

5. Non usate le dita e non usatele come sostituto del pene.

"Con le dita dritte, invece di arricciare le dita in avanti rispetto al bacino per toccare il punto g, sembra un piccolo pene. Non fa molto."- B, Londra. REGNO UNITO.

Non tutte le donne hanno apprezzato il cunnilingus accompagnato da un ditalino, ma molte di quelle con cui ho parlato hanno detto che lo sfregamento della bocca sopra e intorno alla vulva ha reso l'orgasmo più potente e affidabile, in particolare lo sfregamento dell'area spugnosa della parete anteriore della vagina. "Non pensate alle dita come a un sostituto del pene; non si tratta della spinta, ma della penetrazione e della pressione", spiega il dottor Kerner. La vagina si contrae in modo naturale, quindi inserite una o due dita nella vagina; premete verso l'alto contro il punto G, lasciate che i muscoli vaginali si annidino e si stringano contro le vostre dita".

6. Non prestate attenzione agli indizi.

"Quando dici 'Mmm, questo è così buono, lo adoro' e loro lo accendono immediatamente. Se qualcosa suona in modo incredibile, per favore, oh, per favore, continuate a farlo così. "L, Brooklyn, NY.

Anche se di tanto in tanto le sue cosce possono essere sulle vostre orecchie, ascoltare i segnali verbali e non verbali che vi dà sarà un elemento chiave per capire se non vede l'ora o se è frustrata dal rapporto orale che le state facendo. In genere, "sì" e "oh mio Dio" significano "continua a fare esattamente quello che stai facendo" anche se, secondo molte donne, vengono spesso interpretati come richieste di cambiamento. Un'altra testimone, J di Brooklyn, si è espressa in questo modo: "Torniamo ai movimenti di tipo preliminare. Sto cercando di concentrarmi sull'orgasmo! "

I silenzi prolungati, tuttavia, costringono ad aprire altri canali di comunicazione. Non abbiate paura di chiederle cosa le piace. E mentre fate queste conversazioni, assicuratevi di non pronunciare nessuna delle frasi che non dovreste mai dire a una donna nuda.

6 consigli dei sessuologi per una maggiore resistenza a letto

Una delle prime paure degli uomini in camera da letto è quella di non essere abbastanza bravi a letto. Essere più duraturi a letto è spesso uno degli obiettivi degli uomini. Ma il piacere e la resistenza sono necessariamente collegati e come si può raggiungere questo obiettivo?

Esistono molti luoghi comuni sulla mascolinità. Queste idee preconcette sono durature e persistono nel tempo. Tuttavia, il piacere sessuale e la durata del rapporto non sono necessariamente collegati. Soprattutto se guardate le vostre calze, signori.

Dopo tutto, la durata media di un rapporto sessuale è compresa tra i 10 e i 20 minuti, quindi non è necessario correre una maratona per dare o ricevere piacere. E dipende soprattutto dal posto che attribuiamo alla penetrazione nella nostra sessualità. Ma l'ossessione per la prestazione rimane. Come fare allora per essere più duraturi a letto? I sessuologi offrono 6 consigli che possono aiutare.

Suggerimento 1: pianificare in anticipo

Una delle prime cose da fare prima di fare sesso è svuotare la vescica. O tenerla piena (ma non al punto di dover fare pipì). Un consiglio strano, direte voi. Ma non lo è.

In effetti, con la vescica vuota o piena, si può contrarre meglio la cintura addominale o provocare una tensione nel perineo (con la vescica piena). Perché sì, signori, anche voi avete un perineo. E dovete anche sapere che sono questi muscoli pelvici a favorire

l'eiaculazione maschile. Di conseguenza, alcuni uomini riescono a controllare meglio l'erezione quando vengono. Altri preferiscono la vescica vuota per concentrarsi meglio.

Ognuno deve trovare ciò che funziona meglio per sé: vescica piena o vescica vuota, ma almeno pensateci prima di fare sesso. Vi aiuterà a essere più saldi a letto.

Suggerimento 2: iniziare lentamente

Imparate che potenza non è necessariamente sinonimo di forza. Penetrare il vostro partner come un bruto non farà di voi la migliore scopata della sua vita e vi renderà ancora meno saldi a letto. I sessuologi raccomandano una penetrazione anche delicata all'inizio del rapporto. È la sensazione di questo avanzamento che aumenterà l'eccitazione. Quindi fatelo lentamente, godendovi ogni millimetro. Imparate a godervi il viaggio invece di andare dritti alla meta.

Come funziona. Il movimento lento presenta diversi vantaggi. In primo luogo, permette al pene (e soprattutto al glande) di

per abituarsi al nuovo "ambiente". Un luogo più caldo, umido e stretto lo eccita, quindi non c'è bisogno di esagerare. Pensate infatti al vostro glande, quella piccola creatura ipersensibile che reagisce al minimo stimolo. Quindi, fate con calma e dategli il tempo di adattarsi.

Ecco perché molti uomini iniziano la penetrazione lentamente per adattarsi a questi cambiamenti finché l'eccitazione non è ben consolidata. Una volta che il pene e il glande si sono abituati, non sarà più necessario rallentare nel bel mezzo del rapporto per evitare l'eiaculazione.

E se siete ancora troppo eccitati, scendete. Evitare la penetrazione se si è ultrasensibili. Lasciate che la pressione diminuisca (ricordate vostra madre? un'immagine troppo intensa?) rimanendo eretti per continuare con delicatezza. L'obiettivo è mantenere il controllo.

Suggerimento 3: lubrificare, lubrificare, lubrificare

È una buona idea usare i lubrificanti per essere più decisi a letto. perché? Perché il lubrificante crea una pellicola grassa nella vagina e sulla testa del pene, che riduce la sensazione di attrito, diminuisce l'intensità dell'eccitazione fisica e quindi riduce un po' la sensibilità del pene. La cosa migliore è che si può scegliere il tipo di prodotto. I gel a base d'acqua sono i più consigliati.

Considerate anche le sensazioni che producono. Ad esempio, ricordate che i lubrificanti che riscaldano o raffreddano aumentano l'eccitazione. Quindi, siate golosi, ma non troppo.

Suggerimento 4: un po' di allenamento della forza per il perineo

Ora che sapete di averne uno, dovete sapere che potete lavorarlo, proprio come il perineo di una donna. Questo grande muscolo che va dalla punta dell'ano alla radice del pene può essere stimolato, tonificato, contratto e così via. Un migliore controllo di questo muscolo vi aiuterà sicuramente ad avere più resistenza a letto.

Semplificare. Fatelo mentre state urinando, per individuare i muscoli sfinterici del perineo, quelli responsabili dell'eiaculazione. Sedetevi sul water con la schiena dritta. Non appena siete pronti, rilassatevi e fate uscire l'urina in modo naturale (senza forzare o premere sulla vescica).

Qui si aspetta che la pipì esca, non la si cerca. In questo modo si impara a contrarre e rilassare il perineo. Entrambi i movimenti aiutano a migliorare le prestazioni in camera da letto. Ancora una volta, è tutta una questione di controllo.

Suggerimento 5: evitare tè, caffè, bibite, alcuni peperoni e spezie.

Non a caso, i nostri sessuologi hanno stabilito un legame tra resistenza sessuale, dieta e stile di vita. Alcuni alimenti, come quelli citati, sono irritanti per gli organi sessuali. Quindi niente panico: non stiamo dicendo che dovete eliminare radicalmente tutti i piaceri, ma limitarli il più possibile è una buona raccomandazione.

Infatti, alcuni alimenti possono provocare piccole contrazioni nel basso ventre. Ciò può accelerare naturalmente l'eiaculazione a causa dello stato di tensione che questi alimenti provocano nella regione pelvica.

Inoltre, tutti questi alimenti sono noti per provocare una minzione frequente o una maggiore difficoltà nel controllare lo sfintere delle vie urinarie.

Suggerimento 6: esercitarsi a stare più a lungo a letto

Sì, può sembrare un luogo comune, ma è vero. Ma non uno sport qualsiasi (a meno che non teniate molto al cardio). Lo yoga e il pilates sono spesso consigliati. Queste attività sportive si basano sulla respirazione e sul rafforzamento della fascia addominale e del

perineo, ideali per aumentare la resistenza a letto. A questo livello forniscono un ottimo tono muscolare, che può essere facilmente trasferito al rapporto sessuale.

E hanno il duplice vantaggio di rilassare e disconnettere. Lo stress viene dimenticato e questo è un innegabile vantaggio per la concentrazione e per un migliore controllo durante il sesso. Non dimenticate che lo stress e l'ansia possono causare l'eiaculazione precoce. Dopo, di solito è bene fare un po' di sport per tenersi in forma e schiarirsi le idee.

Perché usare un lubrificante durante i momenti di intimità?

Il comfort durante il sesso, che sia solitario o multiplo, è essenziale per ottimizzare il piacere. Ecco perché vi consigliamo un buon lubrificante per migliorare le sensazioni ed evitare piccoli fastidi. Ecco 5 motivi per usarli. Ci ringrazierete.

-Stimolare la sessualità

Grazie al gel intimo, potete ottimizzare le vostre sensazioni sensoriali. Anche se di solito si pensa di usarlo per la penetrazione, è molto utile e piacevole anche per la masturbazione.

Con un buon lubrificante, potete variare i piaceri e provare sensazioni più intense. Aumenta anche il vostro. Il risultato è una maggiore eccitazione e un piacere prolungato. Potete anche scegliere lubrificanti che provocano sensazioni diverse, come il caldo o il freddo, per essere un po' più creativi nella ricerca del piacere. E non dimenticate i numerosi e variegati aromi e profumi che saranno sempre un valore aggiunto ai vostri momenti di intimità. Optate per

una formula a base di acqua o di silicone per evitare qualsiasi rischio di allergia. Prendete il controllo dei vostri desideri!

-Addio secchezza vaginale

Non sempre è possibile controllare il proprio corpo, sia che si tratti di signore che di signori. E a volte è necessario un piccolo aiuto. Solo perché desideriamo il sesso non significa che ci obbedisca. Così come gli uomini possono avere disfunzioni erettili, anche le donne possono soffrire di secchezza vaginale. È una questione di età, ormoni, trattamenti medici, ecc. In tutti i casi, rende la penetrazione o la masturbazione molto scomoda o addirittura dolorosa. A quel punto, il lubrificante diventa il vostro migliore amico. Nessuno vuole soffrire o vedere soffrire qualcuno in un momento che dovrebbe essere di piacere. Quindi basta un pizzico di gel e si parte! Soprattutto se volete avere orgasmi ripetuti...

-Durata del preservativo più lunga.

Se si assiste a uno spettacolo, o si partecipa a uno spettacolo, con più persone, il preservativo può far parte dell'equazione. Ma tutti sanno che, con tante persone che vanno e vengono, il gel sopra tende a consumarsi e a strappare il preservativo. Il lubrificante ha quindi una duplice funzione: una piccola goccia sul pene aiuta a posizionarlo meglio all'inizio e a evitare che si srotoli con difficoltà; sul preservativo, aiuta a farlo durare più a lungo senza il rischio che si strappi.

Anche in questo caso è necessario verificare la compatibilità del gel con il preservativo, ma per andare sul sicuro sceglietene uno a base d'acqua. Non ha alcuna reazione con il lattice. Il silicone, invece, dura più a lungo, il che è perfetto per il sesso anale. In ogni caso, evitate le sostanze grasse che rendono il preservativo poroso.

-Ideale per chi è alle prime armi

Può essere stressante provare una nuova tecnica o un nuovo prodotto.

rapporti sessuali per la prima volta. Il che non aiuta l'erezione o la lubrificazione vaginale. E se si tratta di rapporti anali... Per rilassare tutte queste zone, un po' di gel lubrificante dovrebbe aiutare ed evitare disagi e penetrazioni dolorose. Più è fluido, più scivola!

-Il vostro partner per i piaceri solitari

Anche per le vostre piccole seghe in solitaria (o per qualsiasi altro tipo di masturbazione), vi consigliamo di usare un gel intimo. Rende le carezze più morbide, il movimento più fluido, si evitano sfregamenti fastidiosi... E se si aggiunge un sextoy al gioco, è un innegabile "plus" farlo scivolare senza intoppi sulla pelle o sulle mucose. Ma non dimenticate di controllare che il lubrificante sia compatibile con il materiale di cui è fatto.

Scoprite 7 posizioni sessuali che vi ecciteranno da morire

Ci sono posizioni che vi entusiasmano più di altre? Questo è certo. Puoi chiedere alla tua camgirl o al tuo camboy preferito di farle per te, da solo, in coppia o in gruppo.

Anche se ognuno di noi ha le proprie preferenze, ci sono alcuni ottimi "Allora, siete d'accordo con queste scelte? Allora, sarete d'accordo con queste scelte convalidate da molti uomini?

Alla pecorina

Chi non ha mai provato e amato la pecorina? Un classico del Kamasutra essenziale in cam era d a l etto , ci si trova in ginocchio o in piedi dietro la propria partner, che si trova a quattro zampe di fronte a voi. In questo modo si ha una visione libera della sua groppa e del suo arco. Questa posizione permette una penetrazione profonda e intensa. È molto eccitante. È nota anche come "pecorina". È tanto eccitante da praticare quanto da guardare, perché simboleggia l'onnipotenza.

Il missionario

Il più classico dei classici, ma così bello. Potete guardare la vostra partner dritta negli occhi, soffiarle nell'orecchio o sul collo, far sfregare i vostri due corpi, farle sentire il calore della pelle del vostro partner.

l'altro. Potete afferrare i seni, un seno o abbracciarla... In breve, è una posizione intima

che offre forti sensazioni grazie alla penetrazione profonda. Anche se pensavate che questa posizione fosse antiquata, vi sbagliavate.

Il cucchiaio

Abbracciati, l'uomo dietro la sua compagna... È una posizione comoda, sensuale e selvaggia. Permette inoltre numerose variazioni, con le gambe aperte, sollevate, strette, allungate... E lascia le mani libere di vagare sul corpo dell'altra metà. Per lo spettatore, offre una visione completa delle parti intime o del movimento dei seni. Inoltre, consente di controllare meglio il proprio piacere. In breve... un vero piacere.

Posizione del lucchetto

Meno comune ma altrettanto eccitante... Siete in piedi e il vostro partner è sdraiato su un tavolo, ad esempio con le gambe piegate o avvolte intorno alla vita. Questa posizione è ideale per osservare le sensazioni e le reazioni del partner e per controllare il ritmo delle spinte. Sensazioni forti garantite.

La barca ubriaca

Se avete imparato a fare il missionario, avete già le basi. Vi serve solo un po' più di flessibilità. Sollevate le gambe della vostra partner e tenetele per le caviglie. Penetrazione più profonda, sensazioni più intense per entrambi e contatto visivo per un'eccitazione ancora maggiore.

La rana che nuota

Il nome può non sembrare sexy, ma è una posizione che piace a molti uomini. Perché? Perché è una buona alternativa alla pecorina. Potete godervi il posteriore della vostra partner lasciandola a pancia in giù. Per un'eccitazione ancora maggiore,

legatele le mani dietro la schiena. Lei/lui dovrà inarcare la schiena e voi dominerete l'intero atto. Alcuni sono ancora più a loro agio che con la pecorina. È eccitante sia da guardare che da eseguire.

Il ciclista

Se conoscete il termine andromaca, sapete di cosa si tratta. La donna si siede sopra l'uomo dandogli le spalle. Perfetto per una buona penetrazione vaginale o anale. È il partner sopra che gestisce il ritmo e l'orgasmo. Inoltre, si può osservare il movimento dei glutei al ritmo scelto da lei/lui.

Cunnilingus

Anche se non si può definire una posizione vera e propria, fa parte dei preliminari che eccitano molto gli uomini. Aggiungendo qualche dito nella vagina e/o nell'ano, si può portare la donna all'orgasmo senza usare il pene.

30 modi in cui lo sport può migliorare la vostra vita sessuale

Nel corso degli anni vi siete resi conto dei benefici dello sport. Ad esempio: avere un aspetto migliore, sentirsi meglio, vivere più a lungo, giocare con più forza e resistenza.

C'è un altro esempio che forse non conoscete: lo sport migliora esponenzialmente le vostre prestazioni in camera da letto. Essere attivi e impegnati è la base stessa del buon sesso. Quindi, sì, può sembrare ovvio detto così. Ma questi 30 motivi sono ovvi per voi?

1 - Avrete orgasmi migliori

Quando si raggiunge l'orgasmo - e questo vale per entrambi i sessi - si contraggono i cosiddetti muscoli *pubococcigei*, situati nell'addome. Se una persona ha i muscoli *del pubococcigeo* deboli, può avere difficoltà a produrre un'erezione, a mantenerla o a eccitarsi

abbastanza da avere un orgasmo intenso. Lavorate quindi su questo punto durante i vostri esercizi fisici, centro e perineo!

2 - Sarete in grado di parlare meglio

Spesso le persone falliscono sessualmente perché sono fuori forma. Letteralmente. Se non si fa esercizio fisico e non si è in forma, non significa che non si possa essere un amante appassionato, ma spesso significa semplicemente che non si è in grado di fare le cose fisicamente. Tornare in forma aprirà la porta al sesso. La tecnica si può affinare in seguito.

3 - Si può fare la distanza

"Se non lo usi, lo perdi, è vero", dichiarano i professionisti a proposito di ogni aspetto del nostro corpo e del nostro benessere, dei nostri pensieri cognitivi, della forza dei nostri muscoli. Applicate questo pensiero al vostro modo di vivere e vi porterà lontano.

4 - Sarete in grado di mantenere la posizione più a lungo

Forza e tono sono i risultati di una regolare attività fisica. Questo si traduce direttamente in un sesso migliore, dalle ragioni più semplici, come la capacità di stare al missionario più a lungo, a fattori più complessi che tratteremo in quello che la maggior parte di noi chiamerebbe un quarto d'ora.

5 - Lo sport dà una carica di endorfine

Quando si fa esercizio fisico, il corpo rilascia endorfine. Le endorfine, come sapete, producono sensazioni di euforia; avrete una visione generale migliore della vita. Rilasciamo le nostre buone sensazioni e le portiamo ovunque andiamo, anche in camera da letto.

6 - Vi sentirete meglio con voi stessi

Allo stesso modo, l'esercizio fisico aumenta l'autostima. Abbiamo una maggiore fiducia in noi stessi, quindi se sapete di aver fatto un buon allenamento, vi sentirete meglio moralmente e con il vostro corpo, così da potervi lanciare nell'arena sessuale.

7 - Avrete una relazione più profonda con il vostro partner

Quando pensiamo al sesso, lo consideriamo come l'energia che scorre tra due persone. Sentirsi meglio con se stessi e con il proprio aspetto migliorerà la propria energia, lasciandovi liberi da inibizioni e pronti per il sesso più estatico.

8 - Ti abbasserai meglio

Esercitatevi delicatamente, dalle ginocchia alle dita dei piedi, fino alle braccia, alle spalle e al collo. La maggior parte delle persone si gira e muove la testa durante il sesso orale. Quindi è ovvio che se il collo di un partner si irrigidisce, se il vostro fa il contrario rischiate qualcos'altro.

9 - Avrete meno crampi

E mentre allentate il collo, dovreste allentare tutto il resto. L'esercizio fisico regolare vi renderà più flessibili. Più siete flessibili, meno crampi avrete. E niente rovina una buona sessione di sesso come un arto o, peggio ancora, la schiena che si blocca.

10 - Le guarnizioni sono lubrificate

La flessibilità delle articolazioni, soprattutto delle ginocchia, è molto importante. Molti lamentano che il sesso mette a dura prova le ginocchia, soprattutto a quattro zampe. Lo sport offre quindi una manutenzione a lungo termine della macchina.

11 - Sarete in grado di farlo in piedi

Sono circa quindici minuti, giusto? Bene. Ora passiamo a ciò di cui volevamo parlare prima: nuove posizioni. Il sesso in piedi richiede molta forza e tono muscolare. Quindi, per chi vuole farlo in piedi, è necessario fare un po' di pratica, e l'esercizio quotidiano è il primo passo. In seguito, si può anche combinare il tutto con la dieta.

12 - Infatti, sarete in grado di farlo in ogni modo possibile

C'è un programma di Kama Sutra con 36 stazioni. Il Il "sesso in erezione", tuttavia, si dà il caso che sia la più semplice delle cose da fare. Quindi, se non siete abbastanza in forma per farlo, come farete ad affrontare gli altri 35?

13 - Rimarrete in posizione

In poche parole, il sesso richiede forza *e* resistenza. Quando parliamo di sesso, di solito pensiamo alla resistenza: *quanto posso resistere prima di venire?* Ma dovremmo applicarlo anche a cose come: *Quanto a lungo riesco a mantenere questa posizione?* O per *quanto tempo posso sopportare i preliminari?*

14 - Tu sarà in grado di di movimenti doyoga in camera da letto

A proposito di flessibilità e nuove posizioni sessuali, forse avete sentito parlare di questo esercizio aerobico chiamato... yoga? Oltre a migliorare drasticamente la flessibilità e l'umore (e la connessione con i chakra, con il partner...), lo yoga offre un sacco di possibilità in camera da letto.

Per iniziare, leggete le mosse che trasformeranno istantaneamente la vostra vita sessuale.

15 - State per entrare in un ciclo sessuale

Secondo uno studio, durante una sessione sessuale media gli uomini bruciano circa 100 calorie (per le donne sono 69). (Si tratta quindi di un ciclo vigoroso, erotico e superdivertente: il sesso vi mette in forma, vi rende più attraenti e vi porta a fare più sesso.

16 - Avrete un pretesto per passare più tempo con lei/lui

Uno studio dell'Università del Texas ha scoperto che le coppie che lavorano insieme hanno rapporti sessuali più soddisfacenti. Quindi prendete il vostro partner e iniziate, così potrete farlo anche dopo.

17 - Farete massaggi migliori

Una presa più forte r e n d e il massaggio migliore e più deciso. Quindi chiudete il tubetto di lubrificante e massaggiatevi a vicenda: vi rilasserà entrambi.

18 - Migliore circolazione del sangue

Lo sport aumenta il flusso sanguigno e quando il flusso sanguigno aumenta, b e h , sapete... Aspetta, sul serio, vero? L'aumento del flusso sanguigno rende l'erezione più dura e più facile da raggiungere.

19 - Avrete una scusa per batterlo

Se volete lavorare in modo specifico sui muscoli *del pubococcigeo*, potete provare gli esercizi comunemente noti come Kegel, come ad esempio fermarsi e iniziare e poi fermarsi e iniziare i getti di pipì. Potete anche provare un esercizio che probabilmente fate da decenni: la masturbazione o, in termini scientifici, l'allenamento della forza *del pubococcigeo*.

20 - Durerai per sempre

Il più delle volte, all'inizio, il sesso è una questione di mantenimento. Se si fa più esercizio fisico, c h e sia
Quando si tratta di "allenamento di forza *per il pubococcigeo*" o di esercizio aerobico tradizionale, si può semplicemente durare di più. Quando la mente è esposta a lunghi periodi di allenamento di resistenza, come quelli che si incontrano durante un allenamento, si può sopportare di più.

21 - Vivrete più a lungo

Sappiamo tutti che l'esercizio fisico regolare porta a una vita più lunga e più sana. Quindi, se vivrete fino a 100 anni, avrete più anni per fare l'amore. E se siete in forma, sarete ancora in grado di mantenere il vostro fascino a distanza di anni.

22 - Avrete una scusa per mangiare di più

Più ci si allena, più si ha fame. Quando si tratta di ricaricare le energie dopo un allenamento, non consideratelo un obbligo, ma piuttosto un'opportunità.

23 - Raramente si avverte un dolore indesiderato

A meno che non si tratti di dolore consensuale per il piacere, il dolore disturba notevolmente l'atto sessuale. Se si è in forma e forti, è meno probabile che il sesso faccia male come i crampi.

24 - Avrete un controllo migliore

L'esercizio fisico, in particolare attività come gli squat, vi permette di avere un maggiore controllo sul vostro sesso. Con un posteriore tonico, sarete in grado di fare sesso più velocemente e più a lungo. Inoltre, chi non vuole una cavalcata selvaggia? Gli squat sono perfetti per questo.

25 - Otterrete più

Esercitatevi a sufficienza e sarete semplicemente più attratti dalle donne/gli uomini che state cercando di attrarre. La pratica rende perfetti.

26 - La pelle migliorerà

Non ce ne rendiamo conto, ma la pelle è il nostro più grande organo sessuale. L'esercizio fisico fa circolare sangue e ossigeno in tutto il corpo, che a sua volta ossigena la pelle, facendola sentire più calda, letteralmente e metaforicamente.

27 - L'esercizio fisico avvia una migliore stimolazione manuale

Tutta questa forza e resistenza in più vi tornerà utile, letteralmente. Se le vostre braccia sono più forti, ci metteranno più tempo a stancarsi durante i preliminari (sì, certo che è essenziale, dai, amico), soprattutto quando la vostra mano è nei suoi pantaloni o sotto la gonna.

28 - Meno stress per voi

Certo, nei momenti successivi allo sport il corpo rilascia cortisolo, il temuto "ormone dello stress". Ma questa non è una scusa per rilassarsi. A lungo termine, l'esercizio fisico aumenta la resistenza del corpo al cortisolo. Dato che il cortisolo aumenta lo stress e diminuisce la libido, eliminarlo dalla vostra vita non può che essere positivo.

29 - Aumenta il testosterone

L'esercizio fisico regolare, oltre a ridurre il cortisolo, aumenta la produzione di testosterone. Il testosterone, ovviamente, porta a tutti gli effetti positivi di cui abbiamo parlato finora, dall'aumento del flusso sanguigno (erezioni più dure) ai muscoli più forti, fino all'aumento della libido.

30 - Non vivrete più uno stile di vita sedentario

Tutti, anche chi è coinvolto tangenzialmente nel campo della medicina, vi diranno che la nostra tendenza collettiva ad adottare uno stile di vita sedentario è semplicemente
male. Otto (o più) ore al giorno su una sedia non fanno bene a nessuno.

10 giochi erotici che gli uomini amano

Se la routine è il peggior nemico di una coppia, il solo nominarla può spaventare. Quindi non è mai troppo tardi per provare cose nuove nella vostra sessualità, e i giochi erotici sono una di queste. Ecco 10 idee che sicuramente piaceranno ai signori (e non dispiaceranno alle signore).

Una volta provate tutte le posizioni del Kama Sutra e in tutti i luoghi possibili (tavolo della cucina, doccia, tappeto del salotto, divano, ecc.), potreste trovarvi a corto di idee per uscire dalla vostra routine sessuale. È qui che entrano in gioco i giochi erotici. Eccone 10, elencati per categoria.

Giochi erotici per coppie

Ci vuole un po' di immaginazione, ma i giochi di coppia non hanno eguali quando si tratta di ravvivare una relazione.

Con la gourmandise: potete, ad esempio, aggiungere del cibo al vostro rapporto amoroso. Si può pensare alle basi: cioccolato fuso, miele, panna montata... Ma potete anche optare per la frutta (pompelmo per il grapefruiting, banana, fragole succose...). Potete anche ispirarvi al Giappone e disporre del sushi sul corpo del vostro

partner. In breve, con il cibo, tutto è possibile. Sfruttate i vostri gusti in fatto di cibo e vedete come sistemarlo sul corpo dell'altro.

Una svolta a giochi già noti: il lancio della moneta può essere trasformato in un "lancio della moneta". Ogni volta che la moneta cade in testa, la persona sceglie quale desiderio cattivo vorrebbe soddisfare. Questo può anche rendere un po' più facile parlare dei propri desideri.

Divertitevi con quello che avete: a volte è proprio quello che avete a portata di mano a essere fonte di divertimento. Con un po' di fantasia, si può trasformare qualsiasi cosa in uno scenario divertente. Date a un geek un preservativo fosforescente, per esempio, e vi ritroverete in una battaglia di spade laser!

Giocate sulla vostra timidezza: anche se può essere difficile sentirsi a proprio agio con il corpo dell'altro (e con il proprio), potete usare il gioco per superare la timidezza. Perché non divertirsi a bendarsi a vicenda? L'uno e l'altro per mettere tutti sullo stesso piano, poi solo l'uno.

di entrambi. Poi si può passare a cuffie, mani legate... se si vuole estendere questo tipo di esplorazione.

Striptease: non c'è bisogno necessariamente di accessori per dedicarsi al gioco erotico. Un semplice spogliarello può fare al caso vostro. Si può rendere più piccante il gioco imponendo delle regole o aggiungendo un altro gioco, e l'impegno è quello di togliere un capo d'abbigliamento a chi perde ogni partita... Può anche essere eccitante vedere un uomo fare uno spogliarello per cambiare. In breve, le possibilità sono infinite.

Usate le vostre fantasie

A volte i giochi vi permetteranno di parlare delle vostre fantasie per aumentare il vostro desiderio e, perché no, farle diventare realtà.

Storie piccanti: ogni partner racconta a turno una storia su una delle sue fantasie, per alzare delicatamente la temperatura. Per rendere le cose più piccanti, si può vietare all'altro di toccarsi, ad esempio. È anche un buon esercizio per allenarla a essere più fantasiosa e meno basata sulle immagini. Le parole possono essere molto crude e le scene decisamente incandescenti. Può anche essere un'alternativa alle fantasie che comunque non volete realizzare.

Prendete ispirazione da un articolo: è possibile trovare una nuova pratica in una rivista o su un social network. Questo può far venire voglia di provarla. Dopo averne discusso (e quindi con il suo consenso), non esitate a provare cose nuove. Per esempio, avete mai provato a penetrare il vostro partner con la lingua? Si può anche provare a ricreare uno scenario con erotico giochi di ruolo erotici.

Giochi da tavolo erotici

Ci sono due modi per utilizzare i tabelloni: o si devia l'uso di un buon vecchio trivial pursuit, o si acquista un tabellone (o un dado o altro) erotico. Per la prima soluzione, basta prendere il proprio gioco preferito e stravolgerne le regole. La più elementare è un gettone ogni volta che l'altro perde. Ma potete aggiungere tutte le condizioni che volete: dopo tutto, è il vostro gioco.

Per il resto, controllate i vostri negozi preferiti, che hanno tutti una categoria "giochi" per voi.

Alcuni esempi di giochi sexy che consigliamo

Questo elenco di giochi sexy per coppie non è esaustivo, e presto vi proporremo test completi di giochi birichini per migliorare le vostre serate insieme.

15 modi semplici per far durare il sesso (molto) più a lungo

Il sesso... Un vero affare di stato! Cosa fare dentro e fuori dal letto per prolungare il piacere? Secondo il Dr. Harry Fisch, autore di *The New Naked: the ultimate in adult sex education, il* 45% degli uomini è stupefatto in due minuti o meno quando fa sesso.

Se a questo si aggiunge il fatto che la maggior parte delle donne ha bisogno di più di 15 minuti di stimolazione sessuale per raggiungere l'orgasmo, si scopre una verità davvero scomoda. Esistono dei trucchi per far durare il sesso...

Fortunatamente, se vi state chiedendo come durare di più a letto, potete esercitare un certo controllo per dominare la vostra risposta sessuale e aumentare le possibilità di raggiungere regolarmente l'orgasmo più o meno alla stessa ora del giorno del vostro partner. Bonus: se volete davvero aumentare le vostre capacità sessuali, ci sono yoga che vi garantiscono un partner sessuale migliore.

1. Non lesinate sul cardio

Migliorare il benessere generale del corpo può avere un effetto enorme sul pene e su tutte le cose divertenti che può fare. Gli esercizi

cardiovascolari come l'**aerobica, il nuoto, la corsa o il jogging** possono rafforzare i polmoni e aumentarne la capacità, proprio quello di cui avete bisogno se vi chiedete come durare di più a letto. Essere in forma vi aiuterà a controllare la respirazione durante il rapporto e a ridurre il rischio di eiaculazione precoce.

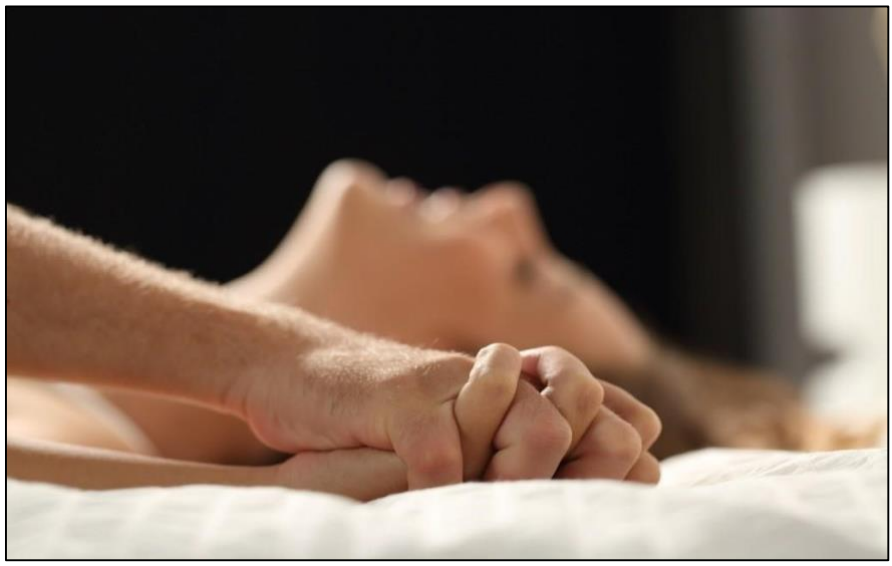
Ma l'attività cardio stimola anche il metabolismo, migliorando la circolazione del cuore, dei polmoni e, soprattutto, del pene. È stato inoltre dimostrato che l'esercizio fisico stimola il rilascio di endorfine, che possono aiutare a sciogliere la tensione, a mantenere la calma e a godere del contatto sessuale, riducendo le possibilità di abbandonare rapidamente il sugo. Il sesso è sport!

2. Cambiare la routine

Jane Greer, esperta di relazioni e terapeuta familiare, sostiene che sperimentare nuove posizioni e sensazioni può spesso aiutare gli uomini a durare di più a letto. Il suo ragionamento è decisamente pavloviano: la Greer sostiene che quando si sta insieme allo stesso partner da un po' di tempo, le posizioni sessuali abituali possono indurre il corpo ad anticipare il climax e ad arrivare al finale. Fare le cose in un ordine diverso può aiutare a ritardarlo. "Più a lungo si più è imbarazzante e sconosciuto, meglio è", dice Greer. Finalmente sesso di qualità.

3. Trova il tuo vantaggio

Avete mai sentito parlare di "acuto"? Significa arrivare fino alla cosiddetta "inevitabilità dell'eiaculazione" - il punto di non ritorno dell'orgasmo - e poi riposare per circa un minuto prima di riprendere l'azione. Probabilmente sapete già come si presenta il punto di non ritorno. L'importante è conoscere il momento che *lo precede*. Quando lo sentite mentre fate sesso, smettete di fare qualsiasi cosa che vi avvicini a quel punto. Fate qualcosa che non coinvolga il vostro pene, ad esempio per via orale o per stimolare il vostro partner, purché non sia un fattore scatenante per voi.



Alla fine, arrivate ad almeno venti minuti di azione stop-start per dare al vostro partner la possibilità di raggiungere l'orgasmo prima o contemporaneamente a voi. Quando vi sentite a vostro agio nel sapere dove si trova il vostro punto di svolta, potete navigare in quella zona senza ritardi nella scadenza. Ci sono

C'è anche un ulteriore vantaggio per voi: ritardare il climax renderà il vostro orgasmo più potente. Per saperne di più, scoprite gli 11 segreti per un'erezione più dura e per un orgasmo da urlo.

4. Fate i vostri kegel

Non ridete. Il modo migliore per rafforzare il muscolo pubococcigeo (muscolo PC) per controllare l'eiaculazione è quello di eseguire i cosiddetti esercizi di Kegel (come per le donne in gravidanza). Il modo più semplice per recuperare questo muscolo è fermare il flusso di pipì quando si va in bagno. Per farlo si usa il muscolo PC!

Per fare i kegel, stringere e rilasciare rapidamente il muscolo PC ripetutamente per dieci secondi. Eseguite tre serie, con una pausa di dieci secondi tra una serie e l'altra. Una volta acquisita una buona routine, potete iniziare a mettere in pratica la vostra nuova abilità

mentre fate sesso. Contraete il muscolo PC quando siete vicini all'orgasmo e dovreste essere in grado di mettere un freno alla situazione fino a quando voi (e lei) non sarete pronti.

5. Il sesso non deve essere per forza il piatto principale

Preliminari. Il nome che diamo a qualsiasi altro momento di gioco sessuale al di fuori del rapporto sessuale è francamente un termine improprio. Baci, massaggi, strofinamenti, stimolazioni manuali e orali non devono necessariamente venire prima. Un ritorno alla pratica sessuale - un nome meno fuorviante per i giochi sessuali non penetrativi - è sia un buon modo per rendere il sesso meno scriptato che per rallentare l'azione. Ma c'è di più.

Circa **il 75% delle donne non raggiunge mai l'orgasmo con il solo rapporto sessuale**. Quindi, dividere le sessioni con attività che la facciano impazzire è un modo comprovato per aumentare le sue possibilità di addormentarsi con il sorriso sulle labbra. È questo il senso del buon sesso!

6. Sfruttare il periodo refrattario

Il periodo refrattario di un uomo è il tempo che intercorre tra l'eiaculazione e la capacità di ottenere e mantenere un'altra erezione. Alcuni studi hanno dimostrato che gli uomini di 18 anni hanno un periodo refrattario di circa 15 minuti, mentre quelli di 70 anni impiegano circa *20 ore* (la media per tutti gli uomini è generalmente di circa mezz'ora). Questo intervallo è un'ottima opportunità per l'uomo di rivolgere la propria attenzione al piacere della partner. Il ritorno all'erezione non solo significa la possibilità di un secondo round, ma, dato che molti uomini provano meno sensibilità durante il bis, è probabile che il rapporto sessuale duri più a lungo.

7. Utilizzare il metodo della spremitura

Forse vi sarete imbattuti nella fiction *Masters of Sex*. Il film racconta la vita e il lavoro dei **dottori William Masters** e **Virginia**

Johnson: un team di ricerca di due persone che ha esplorato la natura della risposta sessuale umana e la diagnosi e il trattamento delle disfunzioni e dei disturbi sessuali dal 1957 agli anni Novanta.

Parte della loro eredità fu la prescrizione della tecnica di compressione per ritardare l'eiaculazione e prolungare la durata del rapporto. Le donne dovevano posizionare il pollice, l'indice e il medio intorno alla punta del pene e comprimere immediatamente prima che l'uomo raggiungesse l'inevitabilità dell'eiaculazione, continuando a comprimere finché la sensazione non fosse passata e il corpo non si fosse rilassato, prima di rilasciare lentamente la pressione. Provate. L'uomo perderà una parte o la maggior parte dell'erezione, ma dovrebbe essere in grado di recuperarla rapidamente e ricominciare.

8. Usare il preservativo

Usati correttamente, i preservativi sono un modo efficace per ridurre le probabilità di concepire un bambino e di contrarre diverse infezioni sessualmente trasmissibili. Sono anche piuttosto efficaci nel ridurre le sensazioni, il che significa che indossarli - anche se contrarre un'IST o avere un bambino non è un problema - potrebbe essere un ottimo modo per prolungare la durata del sesso.

9. Masturbarsi prima del sesso

Per alcuni uomini, masturbarsi completamente un'ora o due prima del rapporto può prolungare la durata dell'evento principale. Alcuni siti di camme dal vivo possono...

10. Prendetevi una pausa

Se non avete appuntamenti urgenti, fare delle pause durante la sessione di sesso è un modo semplice ed efficace per rallentare il rapporto, assaporare il momento e aumentare la soddisfazione reciproca. Quando il gioco si fa duro

Se il vostro partner sembra essersi sistemato prematuramente, fermatevi e fate qualcosa che vi faccia risparmiare tempo. Ricominciate a baciarvi, a coccolarvi, a massaggiarvi, a giocare con le sensazioni o, meglio ancora, trasformate il fuoco dei vostri lombi in qualcosa di cui il vostro partner si meraviglia.

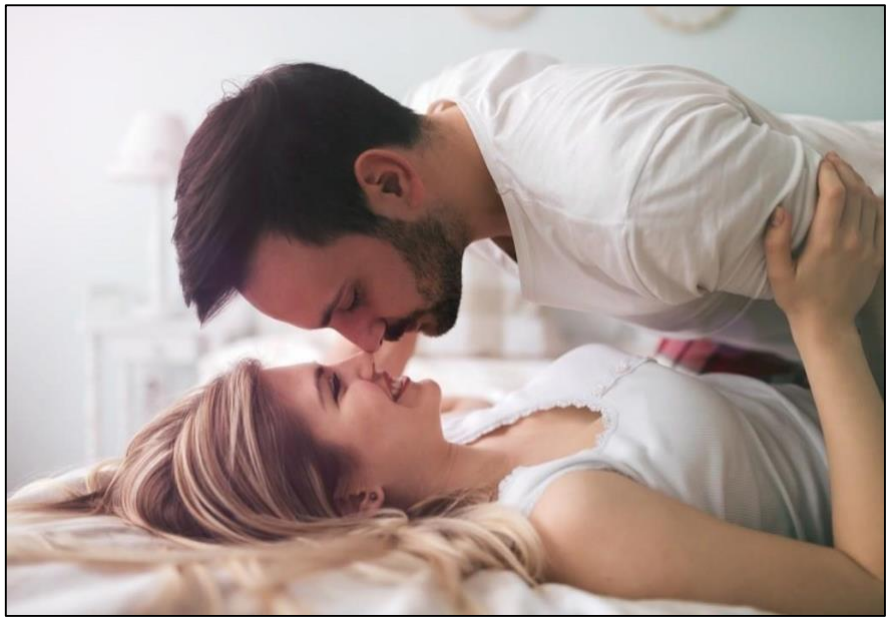
11. Trattare

Il sildenafil (meglio conosciuto con il nome commerciale di Viagra) ha lo scopo di aiutare gli uomini affetti da disfunzione erettile a raggiungere e mantenere l'erezione, e per molti soggetti affetti da DE è proprio così. Ma alcuni studi hanno dimostrato che il sildenafil non si limita a mettere il piombo nella matita. Uno studio del 2007 ha dimostrato che il sildenafil è un metodo altamente efficace e sicuro per trattare l'eiaculazione precoce, mentre una ricerca pubblicata all'inizio del 2000 ha dimostrato che il sildenafil accorcia il periodo refrattario di una media di 11 minuti in uomini di circa 32 anni.

12. Incorporare più contatto visivo

Il contatto visivo con il partner è un modo per ottenere un feedback sessuale in tempo reale e può essere usato come segnale di sincronizzazione. È anche un gesto di rispetto, comprensione e interesse. Di conseguenza, è probabile che la vostra relazione

sessuale diventi non solo più lunga, ma anche *migliore* per voi e per il vostro partner.



Invece di chiedervi come rimanere a letto più a lungo e fare il sesso della vostra vita, prendetevi qualche momento per fissare intenzionalmente gli occhi e mantenere uno sguardo reciproco o un impegno più sexy. Come minimo, questo contatto visivo aggiungerà tempo alla vostra routine. Ma potreste anche scoprire che vi aiuta a entrare in contatto con il vostro partner in modo più significativo.

13. Parlare con il partner

Se il sesso sembra essere più breve di quanto voi e il vostro partner desideriate, parlatene. Potete iniziare esprimendo la vostra intenzione. Qualcosa come: "Mi piace molto il sesso che facciamo e vorrei che durasse di più". Oppure si può inquadrare la questione come un complimento: "Mi eccito così tanto quando siamo a letto insieme che è difficile non perdere il controllo". Potreste scoprire che esprimere il problema, anziché evitarlo o ignorarlo, può avere un effetto immediato la prossima volta. Da lì, potete chiedere al vostro

partner di aiutarvi a far durare il sesso più a lungo, spiegandogli come incorporare gli elementi elencati.

sopra. "Stasera vorrei davvero stabilire un maggiore contatto visivo / fare delle pause / provare il metodo della compressione / concentrarmi sul superlavoro, eccetera".

14. Parlare con un professionista

Se provate tutti i metodi sopra descritti e il sesso continua a non durare quanto voi e il vostro partner vorreste, potrebbe essere il momento di consultare un terapeuta, sia a livello individuale che di coppia. **Molte disfunzioni sessuali sono radicate nella psicologia** piuttosto che nella fisiologia, e questo è particolarmente vero per l'eiaculazione precoce. Uno studio del 2013 pubblicato su *Japanese Psychological Research ha* esaminato 15 pazienti con EP che si erano sottoposti a 8-12 sedute di terapia e ha rilevato che i cambiamenti avvenuti erano "statisticamente significativi con una tendenza al miglioramento".

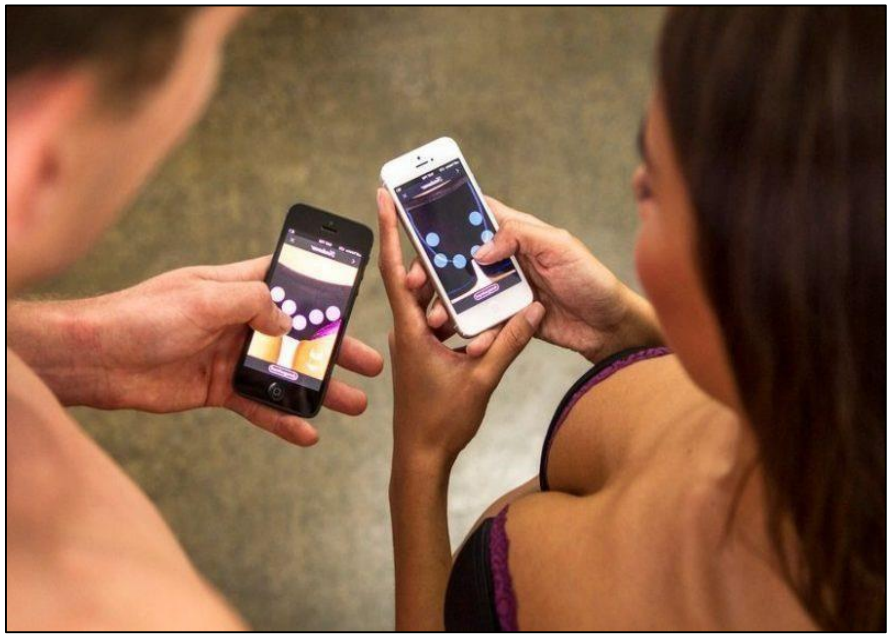
15. Test di gel anestetici o preservativi

I metodi sopra descritti dovrebbero migliorare significativamente la resistenza sessuale nel tempo e, si spera, fornire una risposta alla domanda su come durare di più a letto. Ma l'opzione nucleare è quella di utilizzare un prodotto progettato per desensibilizzare temporaneamente il pene. Durex, Trojan e Lifestyles offrono preservativi che contengono tra il 4 e il 5% di benzocaina, un agente anestetico che aiuterà a ridurre la sensibilità del vostro partner e, idealmente, vi permetterà di rallentare il tempo durante la vostra prossima sessione. Se i preservativi non fanno parte della vostra routine, potete desensibilizzare il vostro pene usando uno spray anestetico.

Ora che avete tutti i segreti per durare più a lungo, potete anche carpire qualche segreto dai gay per migliorare le vostre relazioni.

Relazioni a distanza? giocattoli sessuali connessi

Lunga distanza, isolamento o semplicemente desiderio di rendere più piccante la vostra relazione? L'uso di sex toys connessi vi delizierà. Ecco come questi piccoli giocattoli possono rendere più piccante la vostra relazione.



La distanza non deve per forza significare astinenza. Perché anche quando non si è vicini, c'è sempre un modo per tenersi in contatto. Grazie ai giocattoli connessi per adulti. Così non dovrete accontentarvi di sessioni di masturbazione in solitaria. Per chi lo apprezza, è possibile integrare il tutto con il sexting. Invio
Messaggi bollenti, voci infuocate, visioni torride: è possibile fare l'amore a distanza in molti modi diversi.

Giocattoli sessuali per tutti

La varietà di giocattoli offerti vi permetterà di eliminare virtualmente i chilometri che vi separano. Potrete sperimentare sensazioni di piacere da soli, ma connessi l'uno all'altro. Il principio alla base dei sex toys connessi è che possono essere attivati a distanza. Possono essere controllati da un partner per agire sull'altro. Un potere che non si può rifiutare.

Inoltre, con il boom del mercato della sessualità, le possibilità sono sempre più numerose. Ci sono stimolatori clitoridei, dildo, vibratori, masturbatori, massaggiatori prostatici e il famoso plug anale. Ce n'è quindi per tutti i gusti. È l'occasione perfetta per provare

cose nuove e aprirsi a nuovi piaceri. Magari anche per superare un po' i vostri limiti, insieme ma separatamente.

Controllo totale

Sia che si utilizzi un telecomando o un'app dedicata, si può scegliere come far sentire il partner. Potete anche rendere più vivace il gioco inviando un messaggio in cui spiegate cosa state per fare a lui o a lei, chiedendo come si sente, aggiungendo gettoni, ecc. Ad esempio, potete chiedergli di toccare contemporaneamente una delle sue zone erogene.
Se ne avete voglia, potete anche fare delle audio o addirittura una chiamata audio o video dal vivo per vedere come il vostro partner reagisce alla vostra stimolazione a distanza. Oppure potete optare per la sorpresa. Chiedete al partner di indossare il giocattolo per tutto il giorno e di attivarlo senza preavviso. L'attesa genererà molta eccitazione da entrambe le parti.

Possiamo anche immaginare di invertire i ruoli e lasciare il potere alla persona che indossa il sextoy. Spetta poi a lei impartire gli ordini: "aumenta la potenza, cambia la modalità di stimolazione, più veloce"... In definitiva, si tratta di un gioco di

dominazione/sottomissione. Non resta che usare l'immaginazione. Volete sorprendere il vostro partner, proponendogli una sessione a distanza come se foste insieme e aumentando lentamente il piacere? Oppure volete cogliere l'occasione per imporre il vostro ritmo, portarla sull'orlo dell'orgasmo e fermarvi poco prima?

Non c'è tempo per giocare

Il bello dei sex toys connessi è che vi fanno uscire dal ritmo di base che prevede di fare l'amore solo a letto la sera. Ora potete giocare tutto il giorno, quando volete e per tutto il tempo che volete. Potete far indossare il giocattolo tutto il giorno e avvisare all'ultimo minuto che sta per arrivare una sessione, oppure non avvisare affatto. Probabilmente avete già immaginato di avere il potere di provocare il piacere in situazioni incongrue: durante una riunione di lavoro, nel bel mezzo di un allenamento, durante una serata con gli amici...

Potete anche scegliere di aumentare la pressione nel corso della giornata, solo per far impazzire il vostro partner. Per

A tal fine, è necessario scegliere giocattoli che rimangano in posizione per molto tempo. Possono essere palline da geisha da inserire nella vagina, oppure un plug anale o un rosario. Alcuni di questi giocattoli vibrano e possono essere attivati a distanza. Se non è questo il caso, potete anche descrivere alla vostra partner le vostre sensazioni per tutto il tempo in cui lo indossate. Anche questo dovrebbe farla eccitare.

10 buoni motivi per utilizzare i sextoys di

Il mercato dei giocattoli sessuali ha avuto un boom nell'ultimo decennio o giù di lì. E i confini di Covid19 hanno spinto la vendita di questi giocattoli sessuali ai massimi livelli. Ci sono buone ragioni per questo. Ogni giorno i designer di sex toy immaginano e creano giocattoli intimi che rendono gli orgasmi quasi garantiti. Sarebbe un peccato perdere...

Siamo sempre alla ricerca dell'appagamento sessuale. Sia gli uomini che le donne vogliono divertirsi ed eccitarsi. Ma tra gli uomini single, il 70% dichiara di non aver mai usato un sex toy in vita sua.

Il motivo di questa discrepanza è che voi signori pensate di non averne bisogno (55% nel 2019). Una questione **di** cazzo e di **vagina**. La presa è diversa, non è vero? Ma ci sono alcune cose belle come vaginette, cock ring, plug e altri piaceri da scoprire. Ecco quindi 10 buoni motivi per usare i sex toys.

Una pratica democratizzante

Perché non provare qualcosa di nuovo piuttosto che rimanere fedeli alle proprie idee? Avere una sensazione diversa dalla mano può portare molta eccitazione fin dal primo contatto. Permette di scoprire un modo diverso di darsi piacere e, perché no, zone erogene mai conosciute prima.

Il sextoy può essere per voi o per il vostro partner. Può anche essere a doppio uso. In breve, andate in un negozio online o in un sexy shop e vedete cosa c'è in offerta. Sicuramente sarete incuriositi da alcuni articoli e vorrete provarli. Io dico di sì.

Conoscere il proprio corpo

E cosa la rende felice! Una volta trovato quello che fa per voi, non vi resta che provarlo e scoprire cosa vi piace davvero e come. E perché non abbattere qualche tabù e andare al nocciolo della questione? Conoscere se stessi dal punto di vista sessuale aiuta anche a raggiungere un vero equilibrio tra corpo e mente, portando a un maggiore appagamento sessuale.

Amare se stessi, fidarsi di se stessi

Se non l'avete ancora fatto, sarete sorpresi di scoprire che la scoperta del vostro corpo vi farà amare di più voi stessi. La soddisfazione personale generata dal culmine del piacere sessuale genera una maggiore fiducia in se stessi. E quando si è sicuri di sé, si è migliori dal punto di vista sessuale. L'erezione è più veloce, più forte, l'eiaculazione un orgasmo assicurato. È facile immaginare tutti i benefici che questo può portare a voi. E al vostro partner.

Per rilassarsi e combattere lo stress

Come probabilmente sapete, ad ogni orgasmo rilasciamo endorfine. Uomini e donne, è lo stesso. E questa azione dà una sensazione di rilassamento. Così si scarica lo stress e si dorme meglio

la notte! L'uso di sex toys per aiutarvi è quindi un'opzione allettante. Soprattutto quando si sa che esistono sex toys adatti a tutti i desideri.

Sperimentare nuove sensazioni

Nuove zone erogene significano nuove sensazioni. E anche su quelle più comuni, il contatto del materiale vi cambierà dal palmo della mano. È probabile che il vostro bel cazzo sia molto eccitato e quindi molto reattivo, quindi fate attenzione! E se siete soli, provate a toccarvi per via rettale. Molti sex toys sono anche intelligentemente progettati per aiutarvi a scoprire il vostro punto G.

Con tutte queste nuove sensazioni, vi chiederete perché non ne avete comprato uno prima.

Sviluppare il desiderio della coppia

I sex toys non possono sostituire un rapporto sessuale a due, ma possono prepararlo. Quando si prova piacere da soli, si sente crescere l'eccitazione all'idea di una sessione a due. E poi, una volta in compagnia della persona amata, man mano che si acquisisce fiducia nella scoperta del proprio corpo, si potrà godere ancora di più del piacere di fare l'amore. E potete sempre giocare insieme con i giocattoli erotici.

Aggiungete un tocco di esotico alla vostra relazione

Introdurre qualcosa di nuovo nella relazione è spesso una buona idea. Previene la noia e aumenta la libido. Ci sono

Ci sono così tanti sex toys che potete provare cose nuove ogni settimana. L'aggiunta di accessori al vostro modo di fare l'amore aggiungerà un tocco di eccitazione.

Ottenere orgasmi più intensi

Con la varietà di sex toys presenti sul mercato, sta a voi ottenere il massimo dal vostro sesso softcore o hardcore. Alcuni strumenti impediscono o mantengono l'erezione, altri fanno eiaculare più forte e altri ancora impediscono di farlo. Sta a voi decidere cosa volete e di cosa avete bisogno. Una volta scoperte le nuove sensazioni e imparato a giocare con esse, avrete orgasmi più intensi. E non solo un po'. Saranno più lunghi e più forti. Dite di sì?

Riscoprire il piacere sessuale

I terapisti sessuali non esitano più a prescrivere sex toys alle donne che accusano un calo della libido. In questo modo le aiutano a capire e a riscoprire la fonte della loro eccitazione, seguendo i propri desideri. Lo stesso vale per gli uomini. Una piccola vagina o un uovo giapponese ed è magia!

Coccolarsi sciogliendo le tensioni muscolari

I sex toys sono veri e propri massaggiatori per la vostra intimità. Delicati come carezze, umidi come baci, rilassanti come dita agili, stimoleranno i vostri muscoli, il vostro pene e i vostri testicoli. Un vero e proprio bagno di benessere per il corpo e la mente. E se avete fatto le cose per bene, vi sentirete meglio che dopo un mese di vacanza.

E non sentitevi in colpa: prendersi cura di sé è un'occupazione sana che non richiede giustificazioni.

Come parlate delle vostre fantasie sessuali ?

A volte può sembrare difficile o complicato parlare delle proprie fantasie sessuali con un'altra persona. La paura di essere

derisi, giudicati o simili può infatti frenare il bisogno di condividere. Eppure è essenziale farlo se si vuole raggiungere l'orgasmo.

Una comunicazione semplice e positiva potrebbe essere la soluzione al vostro "problema". Ditegli cosa state pensando e provando, il che lo aiuterà ad avvicinarsi il più possibile a ciò che vi piace e vi eccita durante il rapporto sessuale. Se non dite nulla, sarà difficile per il vostro partner soddisfare le vostre aspettative. A meno che non sia un lettore del pensiero. Quindi esprimetevi in modo chiaro e semplice:
"Mi piace quando fai così; mi eccita quando fai così; provo più sensazioni in quel momento" ecc....

Perché parlare delle proprie fantasie è una buona idea?

Perché vi risparmia la frustrazione. È meglio osare e parlare dei propri desideri piuttosto che aspettare instancabilmente che l'altra persona indovini. Soprattutto quando si è in cam, dove non si possono

provare le sensazioni dal vivo. Non esitate quindi a chiedere al vostro partner quali sono i vostri desideri sessuali e come vi piacerebbe esplorarli. Niente è meglio della comunicazione! Se pensate che basti un semplice sguardo per capirsi... vi sbagliate! A volte funziona, ma non è la maggioranza.

Le fantasie non sono sempre condivise

Un altro motivo per parlare delle proprie fantasie sessuali è che non sempre sono condivise dall'altra persona. Bisogna quindi essere preparati a una risposta che non sempre andrà nel verso giusto. Può essere positiva o negativa. Se volete imporle comunque, si tratterà di un ordine o di un rapporto di dominazione/sottomissione, non molto apprezzato dall'altra persona.

Con una camgirl o un camboy è più facile perché basta cambiare profilo per trovare la scarpa che fa per voi. Ed è anche più facile chiedere, perché è meno probabile che chiedano.
È più probabile che siate "scioccati" rispetto al vostro partner di vita, poiché siete lì per soddisfare i vostri desideri. Ma devono essere condivisi. Ognuno deve sentirsi libero di esprimere i propri desideri. In caso contrario, sentirsi intrappolati dai "bisogni" dell'altro tenderà a spegnere la fiamma.

Ascoltatevi a vicenda

Con chiunque si condividano i momenti di intimità, è necessario prestare attenzione ai desideri dell'altra persona, come ad esempio lei/lui vi ascolterà. È condividendo che otterrete soddisfazione e orgasmi intensi. Parlate con lui/lei se ci sono ostacoli, per scoprire se sono permanenti o possono essere rimossi. A volte basta discutere di questi punti per eliminare alcune barriere.

È ascoltando che si ha la possibilità di essere ascoltati. E apprezzate il fatto che anche una richiesta seguita da un no può avvicinarvi, quando è l'occasione per parlare insieme dei vostri rispettivi desideri, paure o limiti.

È tutto nell'arte

Se uno dei due non ha fiducia in se stesso, potete sempre trovare modi diversi di affrontare le vostre fantasie. Potete provare con un indovinello o una sfida. È eccitante e può spingere una persona timida a osare di più. Si può anche chiedere delle fantasie dell'altro mentre si parla delle proprie. Un altro modo è quello di usare un articolo o un video che avete visto come riferimento. Iniziate con quelle più facili e salite di livello per capire dove sono i limiti. In breve... Sta a voi trovare il metodo più adatto per affrontare i vostri desideri sessuali.

Il libertinaggio è la nuova tendenza per salvare la vostra relazione ?

Quando le relazioni si evolvono, alcune coppie cercano modi per riaccendere la passione e rafforzare il loro legame. Per alcune coppie, che stanno insieme da molti anni, il libertarismo si è rivelato la boccata d'aria fresca necessaria per dare una nuova dimensione alla loro intimità.

Il libertinismo è una corrente di pensiero che ha avuto origine nell'Italia del XVI secolo con autori come Machiavelli, per poi diffondersi in Francia nel secolo successivo. In origine era un movimento aristocratico, apparso per la prima volta alla corte del re. Ciò non sorprende, dato che la gente comune non aveva necessariamente tempo per queste considerazioni. E gli aristocratici si sposavano per il potere, con poco o nessuno spazio per l'amore.

Il libertarismo, spesso avvolto nel mistero e nei giudizi preconcetti, offre un affascinante campo di esplorazione per molte coppie. Al di là della semplice nozione di relazione sessuale multipla, questa pratica apre una gamma di esperienze che ridefiniscono l'intimità, la fiducia e la complicità all'interno di una relazione, come è accaduto per Julie e Alexandre.

I tratti distintivi dei libertini: profilo e reputazione

Ecco il punto di cultura generale (sapete che mi piace, quasi quanto il sesso). Nella storia letteraria, le figure liberomuratorie emergono con delle caratteristiche e, tra queste, il protagonista emblematico rimane indiscutibilmente Casanova. Questi personaggi condividono tratti comuni, distinguendosi chiaramente dagli altri protagonisti del loro tempo.

Caratteristiche comuni

Le figure libertine si presentano spesso come intellettuali, membri dell'aristocrazia o individui che occupano posizioni elevate nella società. Incarnano la ricchezza e hanno beneficiato di un'educazione raffinata.

- Che siano maschi o femmine, questi personaggi hanno tratti di personalità distintivi.
- Sono colti, essendo stati educati nelle alte sfere della società.
- Dotati di un carisma naturale, eccellono nell'interazione sociale, sfruttando abilmente le debolezze altrui a proprio vantaggio.
- Sono ossessionati dalla ricerca del piacere sensuale, spesso in barba alle norme e ai valori morali stabiliti.
- Il loro approccio all'amore è spesso tinto di cinismo e manipolazione, giocando sulle emozioni altrui senza curarsi delle conseguenze.

Manipolazione e legenda

Questi personaggi, con la loro capacità di sedurre, ingannare e dominare gli altri per un tornaconto personale, si distinguono per la loro temerarietà di fronte alle conseguenze delle loro azioni. Alcuni di loro sono diventati icone senza tempo, come Casanova e Don Giovanni, le cui storie hanno superato le epoche.

Casanova

Casanova, figura emblematica dell'Italia, è famoso per le sue avventure, raccontate nelle sue memorie intitolate "Histoire de ma vie".

Considerato l'archetipo del libertino del XVIII secolo, esplorò ogni aspetto, da quello intellettuale a quello sessuale, affermando persino di aver avuto rapporti con centoquarantadue donne.

Don Giovanni

Nella letteratura francese, il Don Giovanni di Molière, direttamente ispirato a Casanova, incarna questa figura di libertino. La sua fama non si basa solo sul suo susseguirsi di conquiste, ma anche sul suo rifiuto di seguire qualsiasi dottrina, sia essa filosofica o religiosa. La sua presa in giro della religione portò addirittura alla censura della sua opera per quasi due decenni.

Attraverso le loro azioni e i loro personaggi, i libertini hanno lasciato un segno indelebile nella storia della letteratura, descrivendo un aspetto provocatorio e spesso scandaloso della società del loro tempo. Da allora, l'immagine dei libertini si è evoluta.

Casanova[/caption]

Hanno fatto il grande passo ed ecco cosa ha comportato per loro

All'apice della loro relazione, Julie e Alexandre hanno sempre abbracciato una vita appassionata. Dopo tre figli, hanno sentito il bisogno impellente di ritrovare l'intensità che un tempo animava la

loro vita quotidiana. Non è stata la stanchezza, ma piuttosto la **ricerca di qualcosa di nuovo**, la sete di avventura a spingerli verso il libertarismo. Grazie a questa nuova apertura nella sessualità e nell'intimità di coppia, hanno riscontrato effetti positivi sulle loro relazioni amorose. Quindi, cosa offre loro il libertarismo? Come ha salvato la loro relazione **e stimolato la loro vita sessuale**? Ve lo racconto.

Esplorazione e reinvenzione di sé

Julie e Alexandre sono sempre stati alla ricerca di scoperte e il libertarismo è stata una scelta ovvia. Un passo verso un'esplorazione più profonda della loro sessualità, un modo per dare nuova vita alla loro intimità. La decisione non è stata priva di timori, ma la loro prima incursione in questo mondo è stata rivelatrice, offrendo una rinascita del loro legame.

Rinnovamento e connessione

In questo mondo di rispetto e gentilezza, la coppia ha scoperto una nuova sfaccettatura del proprio rapporto. Lungi dall'indebolire il loro legame, queste esperienze a due lo hanno anzi rafforzato. Hanno riscoperto un senso di meraviglia, un legame ritrovato che trascende il semplice atto carnale.

Regole e complicità

Per preservare la loro intimità, i due piccioncini hanno stabilito regole ferree, tra cui quella di vivere ogni esperienza insieme (non parlo di **candaulismo**, ma più che altro di condivisione di esperienze con il consenso dell'altro, sia chiaro). Questa decisione rafforza la loro complicità e permette loro di esplorare nuovi orizzonti. Un modo per consolidare la loro relazione abbracciando una sessualità liberata.

La chiave del successo del libertarismo sta nello stabilire regole chiare e limiti ben definiti. Questi marcatori forniscono un senso di sicurezza e preservano l'intimità della coppia, consentendo l'esplorazione senza compromettere le fondamenta della relazione.

Fiducia e realizzazione personale

Contrariamente alle idee preconcette sul libertarismo, questa avventura richiede una fiducia incrollabile nel partner. Per

Per Julie, l'esperienza ha rafforzato la fiducia in Alexandre. Una vera e propria immersione nella felicità assoluta, che unisce la realizzazione personale e l'arricchimento reciproco.

10 vantaggi del libertarismo

- Riscoperta erotica: un'esplorazione sensuale che riaccende il desiderio e la passione.
- Profonda complicità: la condivisione di momenti intimi rafforza il legame tra i partner.
- Regole chiare: stabilire delle regole rafforza il rispetto reciproco e rafforza la relazione.
- Fiducia assoluta: rafforzamento della fiducia, che porta alla felicità assoluta.
- Esplorazione senza tabù: la libertà di sperimentare senza giudizi o pregiudizi.
- Miglioramento della comunicazione: migliore comunicazione su desideri e necessità.
- Sviluppo personale: rafforza l'autostima e la scoperta dei propri limiti.
- Diversità dell'esperienza: ogni esperienza è un'avventura unica e arricchente.
- Equilibrio tra libertà e impegno: conciliare l'esplorazione con la stabilità di una relazione solida.
- Rafforzare l'intimità: un modo per rinnovare l'intimità, a volte persa nella routine.

Ultima parola

La storia di Julie e Alexandre testimonia il profondo impatto che il libertarismo può avere sulla vita di una coppia. Al di là dell'esplorazione sessuale, si tratta di un'avventura intima, di una riscoperta dell'altro, di un legame rinnovato, a testimonianza che questa scelta di vita può essere un catalizzatore di una relazione

d'amore. Questa storia ci ispira a ripensare le dinamiche dei rapporti di coppia, illustrando che, al di là dei pregiudizi, il libertarismo può essere un terreno fertile per lo sviluppo e il rafforzamento di legami emotivi e intimi.

Perché il rapporto a tre su è così popolare?

Una delle fantasie più popolari sia per gli uomini che per le donne è... il famoso rapporto a tre. Ed è comprensibile. A chi non piacerebbe essere al centro dell'attenzione ed essere viziato da due partner? Immagino che non direste di no, vero?

Un rapporto a tre è in qualche modo tabù, proibito. Ed è proprio questo che lo rende così eccitante. Ma non è l'unica ragione. Numerosi specialisti hanno esaminato la questione e fornito alcune risposte. Diamo un'occhiata a cosa si intende per rapporto a tre.

Motivi citati dagli esperti

Gli specialisti offrono una serie di risposte, ma l'elenco non è affatto esaustivo. Da un lato, citano il ruolo svolto dai media nella democratizzazione di alcune abitudini sessuali, tra cui il sesso a tre. Nel 2003, alcuni ricercatori hanno analizzato la relazione tra gli atteggiamenti e le percezioni sessuali e la visione della televisione. Il

risultato è che l'esposizione prolungata a contenuti sessuali ha effettivamente un effetto sulla nostra percezione del sesso.

Quando la biologia entra in gioco

È ragionevole pensare che anche il genere abbia la sua importanza. Eppure la base sembra la stessa. Essere al centro dell'attenzione, ricevere piacere, dare piacere, tutto raddoppiato. È un'esperienza eccitante! Immaginate quattro mani che si prendono cura di voi. E cosa ti piace di più dell'altra donna. Tutto sommato, vi aspetta un momento sexy e malizioso, e un sacco di divertimento.

Si dice anche che evochi un senso di potere. Chi è al centro dell'attenzione domina gli altri, per così dire. Sia per gli uomini che per le donne, essere al centro dell'attenzione esercita una certa attrazione che alimenta un senso di potere. Sia consciamente che inconsciamente.

Per le donne, la fantasia a tre è meno comune, ma sta diventando sempre più popolare. Tuttavia, il grado di piacere provato è meno facile da misurare.

Una fantasia ricorrente

Perché ricorre? Perché il rapporto a tre si riferisce alla nostra posizione ideale, inconsciamente o meno. Cioè, essere amati da

entrambe le parti allo stesso tempo, come il bambino che voleva che l'amore della madre e del padre fossero diretti verso di lui. Questa costruzione si ripercuote nella sessualità con un sentimento narcisistico molto forte, poiché dà l'impressione di essere molto forti, potenti, apprezzati, amati doppiamente e di essere la priorità di due persone. Lusinga l'ego di chi lo riceve. Aumenta la fiducia in se stessi e rassicura sulle proprie capacità seduttive. Che si tratti di un uomo o di una donna.

Più uomini che donne?

Sì, e anche il sesso sta cambiando. Le donne penseranno più in termini di due uomini (ma anche le donne sono un'opzione). Gli uomini, per la maggior parte, assoceranno due donne insieme. Che siano lesbiche o meno non ha necessariamente importanza. In ogni caso, questo scenario è presente in entrambi i sessi, anche se voi signori siete i grandi vincitori.

Nella fantasia a tre c'è anche l'idea di trasmettere più geni attraverso la multiproduzione. È vero che per un uomo è più difficile non avere figli che per una donna.

per una donna. Stranamente, si sarebbe potuto pensare il contrario. Ma c'è da scommettere che il motivo principale e più o meno consapevole è un modo per farsi coccolare da due donne, in modo che la bambina al centro dell'attenzione sia appagata, visto che in un certo senso tutto il suo corpo è curato.

Non dimentichiamo ancora una volta la sensazione di potere quando si è desiderati da due persone contemporaneamente. E il desiderio di soddisfarle. Una fantasia narcisisticamente potente, ecco perché è così comune.

È una buona idea per le coppie?

È difficile dire sì o no, perché entrano in gioco tanti fattori. Indebolirebbe il vostro rapporto o, al contrario, lo rafforzerebbe? Soprattutto perché all'inizio è più difficile per chi segue che per chi

decide. Il primo è più capace di vivere l'esperienza, mentre l'altro ha seguito per amore, eccitazione...

Tutto dipende dalla vostra relazione. Un numero tre può portare gelosia in una coppia se questa ha già dei difetti. Ma se tutto è concordato e discusso, questo è già un primo passo.

5 punti per un rapporto a tre riuscito

Se volete trasformare la vostra fantasia in realtà, ecco 5 punti chiave da tenere a mente per un'avventura di successo.

1 - La comunicazione, la chiave del successo

Come proporlo al partner? Siate onesti e parlate della vostra fantasia con il vostro partner. Parlatene liberamente, facendo tutte le domande che ognuno vuole fare e parlando della non esclusività della coppia. Chiedetele come si sentirebbe se una terza persona fosse temporaneamente inclusa. È importante che questi argomenti siano discussi e concordati per evitare eventuali problemi.

2 - Non prendete chiunque

Chiedere al vicino di casa o a un amico intimo può essere imbarazzante. Pensate bene al vostro rapporto con l'altra persona e all'effetto che avrebbe se lo chiedeste. Cambierebbe il vostro rapporto? Lo desiderate? È a lungo o a breve termine? ecc. Una cosa

è certa: meno legami emotivi avete con quella persona, più facile sarà il dopo.

3 - Trovare le persone giuste

Forse avete già un'idea di chi chiedere un rapporto a tre, oppure no. Se non sapete dove cercare, potete sempre provare alcuni siti o app di incontri pensati per questo scopo.

4 - Ricordate di stabilire dei limiti di gioco

La fantasia e la realtà sono due cose diverse. E nessuno leggerà la vostra mente. Quindi se ci sono cose che volete fare o che non volete fare (un dito nel culo,
usare un sextoy, leccare l'ano, ... O qualsiasi altra cosa, basta dirlo. E che tutti facciano lo stesso.

Quindi niente malintesi o spiacevoli sorprese. Per godere appieno di questo momento erotico, ognuno deve sentirsi fisicamente e psicologicamente al sicuro. Quindi ponete dei limiti e vi ringrazieremo per questo.

5 - Un flop? Nessun problema

I piccoli contrattempi capitano a tutti, anche ai migliori. Quindi, se vi capita, sdrammatizzate. Non è un grosso problema. E se riuscite a riderci sopra, è ancora meglio, perché così il gioco si fa più veloce. Il sesso dovrebbe essere un piacere, non un mal di testa.

Bonus: con partner sconosciuti

Riprendiamo ciascuno dei punti elencati sopra e aggiungiamo semplicemente un promemoria: usate il preservativo! Su questo punto non si discute.

Feticismo medico: giochi di ruolo e piaceri nascosti

Il mondo della sessualità umana è vasto e diversificato, e ci sono una miriade di feticci e fantasie che intrigano ed eccitano le persone. Uno di questi feticismi, spesso frainteso ma del tutto legittimo, è il feticismo medico.

Questo feticcio comporta un'attrazione per le attrezzature mediche, le uniformi e i giochi di ruolo medici. Al solo pensiero, il vostro cuore batte forte? Siete sull'orlo di un arresto cardiaco per l'eccitazione? Allora il "medfet" è probabilmente il feticcio che vi fa scattare. E se la vista di uno stetoscopio vi fa immaginare follie incredibili, non c'è dubbio.

Questo kink altamente erotico offre molte possibilità per raggiungere l'orgasmo. Dall'ambiente al gioco di ruolo, sapete come esaminare attentamente il minimo sintomo che vi condurrà a un

orgasmo senza pari. Ecco perché oggi vi presento questo feticcio, esaminando ciò che cercano coloro che lo praticano, i diversi modi per esplorarlo e le ragioni per cui vi affascina tanto.

Feticismo medico: cosa c'è da sapere

Il feticismo medico è un feticcio specifico che può includere una varietà di elementi. Può includere l'eccitazione per le uniformi mediche, la vista di attrezzature mediche come stetoscopi e siringhe, o giochi di ruolo medici. Il Medfet è sorprendentemente popolare; ci sono migliaia di video dedicati al kink, con milioni di visualizzazioni. Dall'anestesia simulata agli abiti da infermiera, agli esami medici avanzati e altro ancora, c'è tutto.

È importante notare che il feticismo medico non riflette necessariamente il desiderio di malattie o infermità reali. Al contrario, si basa spesso sul potere, sul controllo e sulla sensualità associati ai contesti medici.

Cosa cercano i medici di Medfet?

Le persone che si dedicano al feticismo medico sono generalmente alla ricerca di esperienze sensuali ed erotiche uniche. Sebbene ognuno abbia le proprie ragioni per abbandonarsi a questi piaceri insoliti, ecco alcune delle più comuni:

Potere e sottomissione

Il gioco di ruolo medico può consentire a un partner di assumere il ruolo di medico o infermiere, mentre l'altro si sottopone al trattamento. Questo crea una dinamica di potere eccitante e consensuale.

Uniforme medica

Le uniformi, siano esse indossate da medici, infermieri o pazienti, possono suscitare una forte attrazione. Le uniformi simboleggiano autorità e professionalità, che per alcuni possono essere molto erotiche.

Esplorazione sensuale

Pratiche mediche come l'esame fisico e la palpazione possono essere vissute come forme di esplorazione sensuale e intima.

Infrangere un tabù

Per alcuni, il **feticismo è più eccitante a causa della** sua natura di tabù. Per altri, le uniformi da sole sono eccitanti. Inoltre, la maggior parte delle procedure mediche sono fisiche, il che significa che il gioco di ruolo sexy vi permette di esplorare il vostro corpo in modi intriganti. Molti sono invasivi, quindi è facile entrare in uno stato d'animo sessuale, in un ambiente in cui non si dovrebbe.

Come funziona?

Data la varietà di procedure mediche immaginabili, le possibilità di un gioco di ruolo medico sono davvero illimitate.

Alcuni si limitano a un gioco di ruolo di base, indossando costumi rudimentali e utilizzando semplici oggetti di scena. Altri, invece, si spingono molto più in là, riproducendo nel dettaglio procedure mediche reali, come un esame della prostata o una visita

dal ginecologo, sviluppando personaggi più complessi e utilizzando una varietà di oggetti di scena, come guanti in lattice, camici, maschere, nonché attrezzature per l'igiene e la sterilizzazione.

Per gli appassionati di BDSM medico esperto, alcuni si spingono ancora più in là, pur rimanendo ovviamente cauti. Alcuni sono addestrati a usare vere attrezzature mediche e a eseguire vere procedure, come inserire cateteri, somministrare clisteri, persino giocare con aghi e iniezioni. Le iniezioni ai testicoli sono talvolta incluse in queste intense pratiche mediche.

Questi scenari possono anche essere combinati con altri elementi del BDSM, come il bondage, in cui il "paziente" può essere legato a una sedia o sottoposto a dispositivi dolorosi come punizione, per un'esperienza ancora più estrema.

Quando si pratica questo tipo di gioco di ruolo, è indispensabile comunicare apertamente in anticipo, stabilire limiti chiari, definire parole di sicurezza e non utilizzare mai attrezzature specializzate senza una formazione adeguata e senza garantire la sicurezza di tutte le parti coinvolte.

Opzioni di gioco di ruolo (elenco non esaustivo)

Il feticismo medico offre una varietà di scenari e giochi di ruolo. Ecco alcuni esempi per ispirarvi:

Il classico: la visita medica

In questo scenario, uno dei partner assume il ruolo di medico o infermiere, mentre l'altro interpreta il paziente. La visita medica possono includere elementi come la misurazione della pressione sanguigna, l'auscultazione e altre forme di esplorazione fisica.

Per l'atmosfera: la clinica medica fetish

Alcuni praticanti amano ricreare una clinica medica fetish completa con attrezzature mediche vere o finte. Questo può includere l'uso di siringhe, pinze e guanti in lattice. Più si è immersi nell'atmosfera, più forte è l'esperienza. Si può anche tentare la **penetrazione uretrale**. Ma evitate l'intervento chirurgico!

Per gli amici: gioco di ruolo medico per tre persone

In questa variante, un terzo partner può assumere il ruolo di paziente o di assistente medico, aggiungendo una dimensione di gioco di ruolo ancora più complessa. Va detto che i **rapporti a tre sono** sempre un successo...

Ricordate che in tutte queste attività sono essenziali il consenso, la comunicazione e il rispetto dei limiti.

Un'ultima parola

Il feticismo medico è un mondo affascinante di giochi di ruolo e di fantasia per coloro che lo praticano consensualmente. Offre un'opportunità di esplorazione sensuale, potere e sottomissione, pur rimanendo nei limiti del piacere e della sicurezza. Se siete interessati al feticismo medico, assicuratevi di discuterne apertamente con il vostro partner, di stabilire confini chiari e di mantenere una comunicazione costante per garantire che l'esperienza sia positiva ed eccitante per tutte le parti coinvolte.

I cinque segreti delle coppie sessualmente mature di ...

Che cos'è la maturità sessuale in una relazione? Avviene dopo che si è stati insieme per molto tempo, o solo se si sono avuti innumerevoli amanti e molte esperienze sessuali? Secondo Julia Cole, terapeuta e consulente sessuale, non è così semplice. Ecco i cinque segreti delle coppie sessualmente mature...

"Le coppie sessualmente mature sono arrivate ad accettare chi sono realmente e hanno creato una propria vita sessuale: non è quella che pensano di dover avere".

Julia descrive di seguito i cinque elementi chiave che definiscono la relazione di una coppia sessualmente matura. Siete tra questi?

1 - Abbracciano la varietà

Questo può significare cogliere un momento inaspettato per fare sesso veloce. Prendersi il tempo e la fatica di pianificare una serata sexy; travestirsi e recitare/soddisfare le fantasie; o fare l'amore in macchina come quando eravate adolescenti (bei ricordi) - qualsiasi cosa che vi faccia uscire dalla vostra solita vita amorosa. Le **coppie sessualmente mature non aspettano che il sesso "accada", ma si sforzano di inserirlo nella loro vita**.

"È importante provare cose diverse per evitare che la vostra vita sessuale diventi noiosa, ma c'è un'altra ragione importante", spiega

Julia Cole. "**Imparare ad adattarsi sessualmente** è essenziale in una relazione matura, perché prepara al cambiamento".

"Se avrete un bambino, per esempio, o se uno di voi si ammalerà, dovrete capire come avere una vita sessuale in funzione di questo. Tante coppie fanno sessualmente sempre le stesse cose, e poi svaniscono quando le cose cambiano e non sanno come recuperare la loro vita sessuale".

2 - Il entrambi partner prendono l'iniziativa?

Non solo è un elemento importante della varietà sessuale di cui sopra, ma è essenziale se si vogliono evitare quei giochi di potere che dominano le relazioni più immature.
"Se uno dei due partner inizia sempre il sesso, fa sempre la prima mossa, allora diventa un gioco di potere e controllo. Uno dei due partner chiede sempre e l'altro può sempre dire 'no'", dice Julia. "Presto si entra in una situazione in cui il sesso viene usato come punizione - rifiutandolo - o come premio - dandolo".

Le coppie sessualmente mature che si sentono in grado di chiedere o rifiutare il sesso a parità di condizioni sono anche in grado di evitare di sentirsi ferite da un rifiuto: "Riconoscono che è la 'legge' a essere rifiutata, non loro personalmente, quindi non è un grosso problema", spiega Julia.

3 - Amano il "regalo totale

Dare il massimo significa potersi abbandonare all'esperienza del sesso. Quante volte vi è capitato di pensare a cose banali come prendere un tè mentre fate sesso? Forse non riuscite mai a rilassarvi abbastanza da avere un orgasmo, oppure volete chiedere al vostro partner di fare qualcosa di speciale, ma non lo fate mai.

Sentirsi sicuri nella propria relazione sessuale deriva dall'accettarsi reciprocamente, esattamente come si è. "Alcune persone trattengono elementi di sé nelle relazioni sessuali e devono chiedersi perché", spiega Julia. Temono che la relazione non sia sicura? Hanno paura di rimanere incinta o di un problema particolare? Queste preoccupazioni devono essere identificate e affrontate con

il vostro partner prima di poter godere di un dono totale, senza che sia dipendenza emotiva o sessuale.

4 - Essi considerano il piacere del del partner

Potete considerarvi ufficialmente maturi dal punto di vista sessuale se potete davvero dire di impegnarvi per il piacere sessuale del vostro partner tanto quanto per il vostro. "Concentrarsi esclusivamente sui propri bisogni e trattare il partner come un ripensamento è uno dei segni più evidenti di immaturità sessuale", dice Julia.

Per diventare sessualmente maturi, è necessario capire chi si è nel contesto della relazione e conoscere il proprio partner. conoscere il proprio partner al di fuori del sesso. Ecco perché è improbabile che si possa fare del buon sesso con una persona conosciuta solo ieri sera.

Poiché questo tipo di legame profondo con il partner non può avvenire all'istante, potrebbero essere necessarie settimane o addirittura mesi prima di riuscire a impegnarsi per soddisfare il partner tanto quanto se stessi.
"Spiega anche perché si può avere una relazione sessualmente matura anche se si è avuto un solo amore", aggiunge Julia.

5 - Si lasciano dietro la vergogna

Accettando di dire chi siete, eliminate uno dei principali ostacoli al buon sesso. Per molte donne, l'imbarazzo per il proprio corpo può essere il principale ostacolo che le trattiene dal piacere. A volte un cambiamento importante nella vita, come avere un bambino, può rendere una donna più a suo agio con il proprio corpo; per altre, avere un partner che la sostiene o semplicemente invecchiare e accettare il proprio aspetto può fare la differenza per lasciarsi andare durante il sesso.

A volte, i sentimenti di insicurezza sessuale possono derivare dalla paura di non farlo bene o spesso come gli altri.

Julia consiglia: "Dite a voi stessi: Non mi preoccuperò di ciò che mi è stato detto o sentito dire su ciò che rende il sesso buono o cattivo". Ricordate che, se da un lato è interessante sperimentare, dall'altro avete anche il diritto di rifiutare qualsiasi cosa non vi piaccia, sia che vi venga detto o meno che "tutti gli altri lo fanno".